

5月 プログラム表

※状況によってプログラム内容が変更となる場合があります

日	曜日	通所予定		ランチあり	10:00 ~ 12:00		13:15 ~ 15:00	
		AM	PM		AM	PM	AM	PM
1	土							
2	日							
3	月・祝				★祝日プログラム★ 大宮センター試験			個別訓練
4	火・祝				★祝日プログラム★ 集中力をつけよう!~大人の習字~			個別訓練
5	水・祝				★祝日プログラム★ (三軒茶屋センター配信) インプロ (即興演劇) で自己表現をしてみよう!			個別訓練
6	木				リクルートプログラム	個別訓練	メタ認知トレーニング	
7	金				バスケットでチームワークを高めよう!		(前半) プチBF(ストレッチ)	(後半) 週間目標の振り返り
8	土							
9	日							
10	月				夏バテ・熱中症・ケガ予防			個別訓練
11	火				ストレスコーピング		JST: 電話連絡の練習をしてみよう!	
12	水				生活のリズムを作る/状況に合わせて対処する		トレーニングプログラム	個別訓練
13	木				リクルートプログラム	個別訓練	メタ認知トレーニング	
14	金				筋トレで基礎代謝UP!		(前半) プチBF(脳トレ)	(後半) 週間目標の振り返り
15	土							
16	日							
17	月				タスク・時間管理			個別訓練
18	火				ストレスコーピング		ウォーキング	
19	水				生活の質を高める/食事編		トレーニングプログラム	個別訓練
20	木				リクルートプログラム	個別訓練	FITプログラム (認知行動理論による柔軟性トレーニング)	
21	金				武道で集中力を高めよう!		(前半) プチBF(デュアルタスク)	(後半) 週間目標の振り返り
22	土							
23	日							
24	月				SST: 提案する			個別訓練
25	火				ストレスコーピング		気象病の対策をしよう	
26	水				生活の質を高める/運動・知的刺激編		トレーニングプログラム	個別訓練
27	木				リクルートプログラム	個別訓練	FITプログラム (認知行動理論による柔軟性トレーニング)	
28	金				リズムエクササイズ		(前半) プチBF(生活習慣)	(後半) 週間目標の振り返り
29	土							
30	日							
31	月				共有スペースでのマナー/実践敬語			個別訓練

<p>毎日のスケジュール</p> <p>9:30 開所 9:50 朝礼・マインドフルネス瞑想 10:00-12:00 プログラム 12:00-13:00 昼休み 13:00-13:15 昼礼 マインドフルネス瞑想・清掃 13:15-15:00 プログラム 15:00-15:30 終礼・1日の振り返り</p>	<p>表の見方</p> <p>ブレインフィットネス: 太字 運動プログラム: 赤太字 ★ ★ : 特別プログラム</p> <p>トレーニングプログラム・リクルートプログラム: 就活者向け ※リクルートプログラムは参加要件あり</p>	<p>運動プログラムの準備物</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ジャージなどの運動に適した服 ・タオル ・室内履き ・水分 (ペットボトル・水筒) <p>ニューロワークス大宮センター 埼玉県さいたま市大宮区大門町3-197 星野第2ビル2階C TEL: 048-729-7390 (月~金 9:00~18:00)</p>
---	---	---