

# 12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

NEUROWORKS

日	曜日	通所予定		ランチあり	10:00 ~ 12:00	13:15 ~ 15:00
		AM	PM		AM プログラム	PM プログラム
1	水				生活のリズムを作る	トレーニングプログラム 個別訓練
2	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
3	金				簡単運動で気分転換しよう! (靴なし可)	週間目標の振り返り
4	土					
5	日					
6	月				コミュトレ (対人場面トレーニング)	リワークプログラム 個別訓練
7	火				個別訓練 / ウォーキング	ストレスコーピング
8	水				生活の質を高める/食事	トレーニングプログラム 個別訓練
9	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
10	金				伝承遊び (靴あり)	週間目標の振り返り
11	土					
12	日					
13	月				ストレスコーピング	リワークプログラム 個別訓練
14	火				個別訓練 / プチPC講座 Word	仕事・暮らしの苦手解決 (実行機能トレーニング)
15	水				生活の質を高める/運動・知的刺激	トレーニングプログラム 個別訓練
16	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)
17	金				ボールゲーム集中力を高めよう (靴あり)	週間目標の振り返り
18	土					
19	日					
20	月				性格分析で自分を知ろう	リワークプログラム 個別訓練
21	火				個別訓練 / ウォーキング	コミュトレ (対人場面トレーニング)
22	水				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
23	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)
24	金				リズムエクササイズ	週間目標の振り返り
25	土					
26	日					
27	月				仕事・暮らしの苦手解決 (実行機能トレーニング)	リワークプログラム 個別訓練
28	火				個別訓練 / プチPC講座 Excel	大掃除・1年の振り返り
29	水				★奈暇活動プログラム★ アロマヨガでリフレッシュしよう	個別訓練
30	木				★奈暇活動プログラム★ お正月カードを作ろう	個別訓練
31	金					

## \*毎日のスケジュール\*

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

## \*運動プログラムの準備物\*

- ・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)

## \*ウォーキング参加時のお願い\*

怪我防止のため、スニーカーなど歩きやすい靴と動きやすい服装、飲み物 (水やお茶) のご準備をお願いいたします。

## \*表の見方\*

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

## 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)