

1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 AM プログラム		13:15 ~ 15:00 PM プログラム	
		AM	PM					
1	土							
2	日							
3	月							
4	火				初詣ウォーキング ●		新春 プレインストーミング ●	
5	水				生活のリズムを作る ●		トレーニングプログラム (職場塾) ●	個別訓練
6	木				リクルートプログラム (就活塾) ●	個別訓練	メタ認知トレーニング ●	
7	金				簡単運動で気分転換しよう! (靴あり) ●		週間目標の振り返り	
8	土							
9	日				★祝日プログラム★ 新春 書初め		個別訓練	
10	月・祝				リワークプログラム	個別訓練 プチPC講座 (Word)	全センター共通配信プログラム	
11	火				生活の質を高める/食事 ●		トレーニングプログラム (職場塾) ●	個別訓練
12	水				リクルートプログラム (就活塾) ●	個別訓練	メタ認知トレーニング ●	
13	木				サーキットトレーニング (靴あり) ●		週間目標の振り返り	
14	金							
15	土				仕事・暮らしの苦手解決 (実行機能トレーニング) ●		個別訓練	
16	日				リワークプログラム	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) ●	
17	月				生活の質を高める/運動編 ●		トレーニングプログラム (職場塾) ●	個別訓練
18	火				リクルートプログラム (就活塾) ●	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)	
19	水				リラックスヨガ (靴なし) ●		週間目標の振り返り	
20	木							
21	金				ポジティブ心理学 ●		個別訓練	
22	土				リワークプログラム	個別訓練 プチPC講座 (Excel)	仕事・暮らしの苦手解決 (実行機能トレーニング) ●	
23	日				生活の質を高める/知的刺激 ●		トレーニングプログラム (職場塾) ●	個別訓練
24	月				リクルートプログラム (就活塾) ●	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)	
25	火				リズムエクササイズ (靴あり) ●		週間目標の振り返り	
26	水							
27	木				コミュトレ (対人場面トレーニング) ●		個別訓練	
28	金							
29	土							
30	日							
31	月							

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

- 運動系
- 生活系
- 社会系
- 就労系
- 就活系

その他は●なし

赤文字はスタジオに移動します

ニューワークス大宮センター

TEL : 048-729-7390

(月~金 9:00~18:00)