

日	曜日	面談DAY	10:00 ~ 12:00 AM プログラム	13:10 ~ 15:00 PM プログラム	
1	水	正式利用者の方が相談・面談が持ち掛けやすいように、面談日を振り分けて設けています。	★パパ抜き最弱王 決定戦★	★陶芸体験★	
2	木		★非常識な読書術★	★性格分析で自分を知ろう♪★	
3	金		★声量UP♪ ポイトレ講座★	★クリエイターを作ろう!★	
4	土				
5	日				
6	月		★お手軽クッキング★	★★ニューロワークス1周年記念パーティー★★	
7	火		段取り力を鍛える ケース②	イベント系ブレインストーミング	
8	水		デュアルタスクトレーニング	個別訓練・リワークプログラム	
9	木		認知行動療法を日常生活に① 講師：臨床心理士	★ぐるぐる思考への対処法★ 講師：臨床心理士	
10	金		家でできる体幹トレーニング①	週間目標の振り返り	
11	土				
12	日				
13	月		瞑想①	ウォーキング	イベント系ブレインストーミング
14	火		段取り力を鍛える ケース③	NewsPaper要約	
15	水		健康に良いとされる飲み物	個別訓練・リワークプログラム	
16	木		認知行動療法を日常生活に② 講師：臨床心理士	リラクゼーションヨガ 講師：臨床心理士	
17	金		不足しがちな栄養素	週間目標の振り返り	
18	土				
19	日				
20	月		瞑想②	ウォーキング	ペーパータワー
21	火		★ビジネスマナー クイズ大会★	★PC講座★ Excel⑦	★人間関係を良くする 会話術③★
22	水		家でできる筋トレ②	個別訓練・リワークプログラム	
23	木		認知行動療法を日常生活に③ 講師：臨床心理士	骨盤ヨガ 講師：臨床心理士	
24	金		むくみにオススメ リンパストレッチ	週間目標の振り返り	
25	土				
26	日				
27	月		オフィスで簡単ストレッチ	DVD鑑賞会	
28	火		障害者枠と一般枠の違い	★PC講座★ Excel⑧	★人間関係を良くする 会話術④★
29	水		実践マインドフルネス瞑想 音編	個別訓練・リワークプログラム	
30	木		認知行動療法を日常生活に④ 講師：臨床心理士	就職の目標計画書	
31	金		家でできる体幹トレーニング②	週間目標の振り返り	

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
 10:00-12:00 AMプログラム
 12:00-13:00 ランチ
 13:00-15:00 昼礼・PMプログラム
 15:00-15:30 終礼・1日の振り返り

表の見方

ブレインフィットネス：**太字**
 運動系プログラム：**赤太字**
★ ★：今月初のプログラム
リワークプログラム
 ※参加条件※
 ・現在休職中
 ・復職予定者

運動プログラムの準備物

- ・ジャージなどの運動服
- ・着替え
- ・タオル
- ・水分（ペットボトル・水筒）

面談Day

名前の入っている方が優先的に面談相談ができる日です。