

4月 プログラム表

日	10:00 ~ 12:00 AM プログラム	13:10 ~ 15:00 PM プログラム
1	水 コロコロりらっくす体操	リワークプログラム・個別訓練
2	木 問題解決技法	認知行動療法 (5/8) 新しい考え方をを見つけよう①
3	金 ★生活塾★ ガイダンスオリエンテーション	週間目標の振り返り
4	土 土曜・祝日限定プログラム 利用者発表プログラム	土曜・祝日限定プログラム 個別訓練・面談Day
5	日	
6	月 ハローワーク清水様 ～働き方を考えよう～ 就労系	就労塾・個別訓練
7	火 仕事の基本マナー	リワークプログラム・個別訓練
8	水 のびのびストレッチ	リワークプログラム 個別訓練・生活塾
9	木 胃腸ヨガ	認知行動療法 (6/8) 新しい考え方をを見つけよう②
10	金 よりよい生活習慣	週間目標の振り返り
11	土 土曜・祝日限定プログラム スクラッチアート	土曜・祝日限定プログラム 個別訓練・面談Day
12	日	
13	月 ★自分の体力を知ろう①★ 就労系	就労塾・個別訓練
14	火 苦手克服！電話対応を練習しよう！ 肩こり解消 筋トレ	リワークプログラム・個別訓練
15	水 肩こり解消 筋トレ	リワークプログラム 個別訓練・生活塾
16	木 アングーマネジメント	認知行動療法 (7/8) 新しい考え方をを見つけよう③
17	金 脳を休めるマインドフルネス	週間目標の振り返り
18	土 土曜・祝日限定プログラム ★写生大会★	土曜・祝日限定プログラム 個別訓練・面談Day
19	日	
20	月 習慣化7つのコツ	就労塾・個別訓練
21	火 就労系 職場で伝えにくいことを伝えるには オフィスでできる筋トレ	リワークプログラム・個別訓練
22	水 ～運動を習慣化するには？～	リワークプログラム 個別訓練・生活塾
23	木 マインドフルネスヨガ	認知行動療法 (8/8) 新しい考え方をを見つけよう④
24	金 脳の健康に良いとされる食事とは	週間目標の振り返り
25	土 土曜・祝日限定プログラム 大好評！ピッチャーゲーム！	土曜・祝日限定プログラム 個別訓練・面談Day
26	日	
27	月 脳に良いとされる 睡眠の取り方	就労塾・個別訓練
28	火 就労系 報連相を意識しよう 報告編	リワークプログラム・個別訓練
29	水 土曜・祝日限定プログラム ニューワークス2周年記念プロジェクト！ コミュニケーション系	土曜・祝日限定プログラム 個別訓練・面談Day
30	木 ペーパータワー	自己管理系 掃除DE筋トレ！

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 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**
 ★ ★: 今月初めてのプログラム
 [黄色]: 臨床心理士提供のプログラム
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)
 ・内履き (運動靴) ボクシングプログラムで使用

就労塾の準備物
 ・オフィスカジュアルの服装が参加条件

