



ニューワークスはGWも通常営業！
長期連休は生活習慣が乱れやすいので、
ニューワークスに通所して、規則正しい生活リズムを整えましょう♪

5月 参加予定表

		AM	PM	昼食	予定	AMプログラム 10:00~12:00	PMプログラム 13:10~15:00		
5月1日	水					GWスペシャルプログラム フィジカルエクサレッション 講習	GWスペシャルプログラム フィジカルエクサレッション 創作		
5月2日	木					GWスペシャルプログラム フィジカルエクサレッション 創作	GWスペシャルプログラム フィジカルエクサレッション 発表		
5月3日	金					GWスペシャルプログラム レクリエーションゲーム大会	GWスペシャルプログラム レクリエーションゲーム大会		
5月4日	土								
5月5日	日								
5月6日	月				振り回りday	SSTプログラム	個別訓練		
5月7日	火					10:00 リンバストレッチ	11:00 ウォーキング 座学プログラム スレインフィットネス 脳の疲労回復	ワークプログラム JSTプログラム	
5月8日	水					家でできる体幹トレーニング		リワークプログラム 模擬職場プログラム	就労プログラム ハローワーク利用ツアー
5月9日	木				振り回りday	10:00 帰嚙〜呼吸・食べる順番〜	11:00 資格取得のすすめ	13:10 パターンアート	14:00 個別訓練
5月10日	金				振り回りday	SSTプログラム	個別訓練		
5月11日	土								
5月12日	日								
5月13日	月				就労カウンセリング	リトミックプログラム	13:10 パソコン講座 Excel③	14:00 言葉の使い方	
5月14日	火					ゴールデザイン	トレーニングと食事		
5月15日	水					リワークプログラム 模擬職場プログラム	就労プログラム 就職までのプロセス	リワークプログラム 模擬職場プログラム	就労プログラム 東亀先生 就労向け講習
5月16日	木				振り回りday	太極拳プログラム	13:10 清掃プログラム	14:00 個別訓練	
5月17日	金				振り回りday	SSTプログラム	個別訓練		
5月18日	土								
5月19日	日								
5月20日	月					ビジネスマナー プログラム	13:10 パソコン講座 Excel④	14:00 働き方改革	
5月21日	火					ボクシングプログラム	ワークショップ ベーバータワークチャレンジに挑戦！		
5月22日	水					10:00 EQ	11:00 名刺交換をしてみよう	習慣化7つのコツ ~来月の目標を決めよう~	
5月23日	木				振り回りday	10:00 オフィスでもできる簡単ストレッチ	11:00 ウォーキング	13:10 読書会	14:00 個別訓練
5月24日	金				振り回りday	SSTプログラム	個別訓練		
5月25日	土								
5月26日	日								
5月27日	月					対応力発揮プログラム①	セルフケア		
5月28日	火					脳の健康に良いとされる食事	リワークプログラム 復職報告書の作成	就労プログラム 模擬訓練	
5月29日	水				就労カウンセリング	ヨガプログラム	座学プログラム スレインフィットネス 瞑想	ワークプログラム スレインストリーミング	
5月30日	木				振り回りday	災害対策プログラム	13:10 清掃プログラム	14:00 個別訓練	
5月31日	金				振り回りday	SSTプログラム	個別訓練		

★表の見方

・ブレインフィットネスプログラムは太字で表記
しています

★リワークプログラムについて

リワークの方対象のPGMとなります。
就労移行の方の参加はスタッフまでご相談ください。

★就労プログラム

・就労移行利用者様が参加されるPGMです。
リワークの方の参加はスタッフまでご相談ください。

★毎日のスケジュール

- 9:30- 面談、訓練準備
- 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- 昼礼、マインドフルネス
- 13:10-15:00 PMプログラム
- 15:00-15:10 終礼、一日の振り返り

★運動系プログラムについて

ジャージやスエットなど脚が動きやすく動きの制限がないもの、
タイツやストッキングは靴の中で滑るので靴下が好ましいです。
外に出るウォーキングでは運動靴(底が高くないもの)とダウンや
パーカーなど各自寒さ対策をお願いします。
汗が冷えると風邪を引きやすくなるので着替えをお持ちいただく、
飲み物はそんなに激しい運動ではないので水がオススメです。

★模擬職場プログラムの参加要件について

- ①リワーク利用者
- ②就労移行利用開始から3か月以上経過している方
- ③個別支援計画において、模擬職場の参加を目標としている方

★各プログラムの持ち物

- ・ヨガプログラム：膝や腰に痛みがある、体が硬い方は
受講の際はタオルや薄い座布団やクッション
- ・身近なものを使った筋トレ：首にかけられる長さの
タオルとエコバッグ、空又は飲む用とは別の中身の
入ったペットボトル