



皆様の日頃からのご支援、ご協力もあり、ニューロワークス横浜センターは10月で1周年を迎えました！それに伴い、土曜日 開所を開始いたします！
今月は1周年記念パーティを開催します！

10月 参加予定表

更新日 _____ 月 _____ 日 _____

月間目標 _____

目標達成日数 _____ 氏名 _____

	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
1日	火			muse day	フレインフィットネスタイム	SSTプログラム
2日	水				SSTプログラム	ライフハック 日常生活編 名刺交換をしてみよう
3日	木			振り廻りday	ヨガプログラム(ス)	清掃プログラム 個別訓練
4日	金			振り廻りday	セルフケア	個別訓練 週間目標の振り返り
5日	土					
6日	日					
7日	月				チーム力向上 ベア探しゲーム	リワーク 模擬職場 就労 就職プログラム
8日	火			muse day	働いた食事にプラスα	SSTプログラム
9日	水				SSTプログラム	ゴールデザイン
10日	木				家でできる筋トレ(ス)	株式会社ACRO様 出張プログラム
11日	金			振り廻りday	大塚利用者様 出張フレゼン講座	個別訓練 週間目標の振り返り
12日	土					
13日	日					
14日	月				ニューロ体育の日 第1回ポッチャ大会	個別訓練
15日	火			muse day	SSTプログラム	リワーク 模擬職場 就労 ビジネスマナー学習
16日	水				ウォーキング&ストレッチ	SSTプログラム
17日	木			振り廻りday	キックボクシングプログラム(ス)	清掃プログラム 個別訓練
18日	金			振り廻りday	実践マインドフルネス瞑想	個別訓練 週間目標の振り返り
19日	土					
20日	日					
21日	月				12月 利用者様企画プログラム考案	リワーク 模擬職場 就労 就職プログラム
22日	火			muse day	ビズリオバトル~本の紹介コミュニケーションゲーム~	個別訓練
23日	水				太極拳プログラム(ス)	SSTプログラム
24日	木			振り廻りday	SSTプログラム	エニアグラムで性格診断 個別訓練
25日	金			振り廻りday	1周年記念準備日	個別訓練 週間目標の振り返り
26日	土				ニューロワークス横浜センター 1周年記念パーティ	
27日	日					
28日	月				フレインストーミング	リワーク 模擬職場 就労 実技・実践系
29日	火			muse day	歩く瞑想	SSTプログラム
30日	水				デュアルタスクトレーニング(ス)	習慣化1つのコツ
31日	木			振り廻りday	SSTプログラム	パターンアート 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開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

