

ニューロリワーク川越センター TEL:049-299-4872

2024 4月プログラム表



日	曜日	10:00 ~ 12:00 AM プログラム	13:15 ~ 15:00 PM プログラム
1	月	運動系 お花見ウォーキング ※下記の準備物を確認ください(荒天の場合12日午前に順延)	個別訓練／(ウィークリーレポート振り返り)
2	火	アイスブレイク／個別訓練	生活系 仕事・暮らしの苦手解決① オリエンテーション/プランニング前編(ウォーキングが順延の場合は1日午前に実施)
3	水	社会系 FITプログラム1/8 FITプログラムを知る	個別訓練
4	木	社会系 ガイダンス/ミニゲーム	午後のプチプログラム／個別訓練
5	金	就活系 FINDプログラム⑤ 無理なこと編	ウィークリーレポート振り返り ／個別訓練
6	土	桜の花びら	
7	日	桜の花びら	
8	月	生活系 BFコアプログラム② 生活の質を上げる(食事編)	個別訓練／(ウィークリーレポート振り返り)
9	火	アイスブレイク／個別訓練	社会系 リワークプログラム アンガーコントロール
10	水	社会系 FITプログラム2/8 問題を見つめなおす	個別訓練
11	木	運動系 自分の体力を知ろう ※下記の準備物を確認ください	午後のプチプログラム／個別訓練
12	金	社会系 リワークプログラム セルフケア②	ウィークリーレポート振り返り ／個別訓練
13	土	カエル	
14	日	カエル	
15	月	個別訓練／(ウィークリーレポート振り返り)	社会系 ガイダンス/ミニゲーム
16	火	アイスブレイク／個別訓練	生活系 仕事・暮らしの苦手解決② プランニング後編/ワーキングメモリー
17	水	社会系 FITプログラム3/8 柔軟な考え方をしよう～前編～	個別訓練
18	木	運動系(スタジオ移動)※下記の準備物を確認ください インストラクターによる「疲労回復ストレッチ」	午後のプチプログラム／個別訓練
19	金	就活系 FINDプログラム 好きなこと編	ウィークリーレポート振り返り ／個別訓練
20	土	桜の花びら	
21	日	桜の花びら	
22	月	生活系 BFコアプログラム③ 生活の質を上げる(活動編)	個別訓練／(ウィークリーレポート振り返り)
23	火	アイスブレイク／個別訓練	就労系 仕事のマナー
24	水	社会系 FITプログラム4/8 柔軟な考え方をしよう～後編～	個別訓練
25	木	運動系(スタジオ移動)※下記の準備物を確認ください フィンランド発の新しいゲームを体験しよう	午後のプチプログラム／個別訓練
26	金	社会系 災害対策プログラム	ウィークリーレポート振り返り ／個別訓練
27	土	クローバー	
28	日	クローバー	
29	月	生活系 祝日限定プログラム 読書に親しまう	個別訓練／(ウィークリーレポート振り返り)
30	火	生活系 気象病の対策をしよう	アイスブレイク／個別訓練

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
※11時頃 10分の小休憩があります
12:00～13:00 ランチ
13:00～ 昼礼/マインドフルネス瞑想/清掃
※14時頃 10分の小休憩があります
13:15～ PMプログラム
15:00～15:30 終礼、1日の振り返り

お知らせ

・正式利用の方の通所予定の変更は、こちらのQRコードを読み取っていただき、フォームよりご回答ください。使い方が分からない場合は、スタッフまでお声がけください。当日欠席なされる場合は、お電話でご連絡ください。

※ガイダンスは、「安定就労に向けて、オフィスルール確認、生活塾について等」を行う予定です。

運動系のプログラムについて

■準備物
・ジャージなど動きやすい服装もしくは着替えをご持参ください。(ストレッチがきかないズボンでは、怪我をする恐れがあります。)
・タオル
・水分(ペットボトル・水筒等)

FITプログラムとは、柔軟性介入トレーニング(Flexibility Intervention Training)の略です。物事への柔軟性(柔軟的な思考や行動)を高め、少しでもより良い状態(IT)に近づくことを目的としたプログラムです。公認心理師が提供している認知構成の心理系プログラムです。最終回に向けて負荷や難易度が高くなりますので、初回からの参加や体調に合わせての参加をおすすめしています。

FINDプログラムとは、Finding Inner New Directionプログラムの略です。自身の働く方向性を探り出すことを目的としたプログラムです。全5回で構成され、各回「好きなこと」や「得意なこと」といった、自己と様々な角度から向きあう自己理解ワークを行いご自身の働く方向性を探っていきます。