

ニューロフィット 8月プログラム表



	月	火	水	木	金
日		6	7	8	9
AM		自己他己紹介	ヨガプログラム(ス)	家でできる 体幹トレーニング(ス)	実践!マインドフルネス瞑想 初級編1【呼吸瞑想】
PM		周辺散策	挨拶のマナー	脳トレ	動画学習プログラム schooを活用しよう
日	12	13	14	15	16
AM		NFアート(大人のぬりえ)	ペーパータワーで チームワークを構築	ライフスキルトレーニング 【外出する】	脳の健康に良いとされる 睡眠のとり方
PM		SST【理論編】	図書館に行こう	PC講座【Word①】	ブレインストーミング 【夏の暑さ撃退法】
日	19	20	21	22	23
AM	社会資源について知る	プログラミング体験	ボクシングプログラム(ス)	4ステップの自己分析	実践!マインドフルネス瞑想 初級編2【音の瞑想】
PM	清掃プログラム	運動を取り入れよう ／ウォーキング	笑顔とお辞儀	ENGLISH【食事編】	EQ こころの知能指数①
日	26	27	28	29	30
AM	ライフスキルトレーニング 【人に頼る・人に尋ねる】	フラワーアレンジメント	キャリアベーシック 【働くことについて考えてみよう】	パターンアート	健康に良いとされる 飲み物
PM	カードゲームをしよう	キックボクシング フィットネス(ス)	SST 【「聞く」ということ】	PC講座【Excel①】	ブレインストーミング 【遊園地を作ろう】

*(ス)はスタジオに移動し、ニューロワークス横浜センターと合同のプログラムです。動きやすい服装(ジャージなど)をご持参ください。また、汗をかきますのでタオルや水分のご用意、暑さ対策(帽子持参など)をお願いいたします。

★1日の流れ★

9:30~	状態チェックシート記入	13:00	昼礼
9:50	朝礼	13:10	PMプログラム
10:00	AMプログラム	15:00	終礼
12:00	昼休憩	~15:30	振り返り

スタッフ一同、お待ちしております！