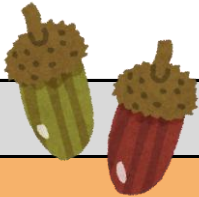


2025年 11月

ニューロリワーク 春日部センター

自立訓練
(生活訓練)

日	曜日	塾	10：00 ～ 12：00	13：00 ～ 15：00
1	土		自由課題	★ニューロトーク
2	日			
3	月		★課題を考えてみよう/自由課題	★課題を考えてみよう/自由課題
4	火	社会	自由課題	人間関係を良くする会話術③
5	水	生活	朝活（清掃）/自由課題	★ブレインフィットネスプログラム③ ～生活の質を上げる（運動編）～
6	木	運動	★運動プログラム(体力測定)	自由課題
7	金	就労	★模擬就労	1週間の振り返り/自由課題
8	土		ストレスコーピング 実践 スクラッチアート	自由課題
9	日			
10	月	就活	★FIND®自己理解を深めよう 仕事をする上で自分にとって無理なことって何？	自由課題
11	火	社会	★ストレスコーピング③	
12	水	生活	自由課題	★避難訓練
13	木	運動	★運動プログラム	★体力測定(予備日)/個別訓練
14	金	就労	★模擬就労	1週間の振り返り/自由課題
15	土		★ペットボトルでボウリング大会	自由課題
16	日			
17	月	就活	朝活（清掃）/自由課題	★心理士開催プログラムポジティブ心理学①
18	火	社会	自由課題	人間関係を良くする会話術④
19	水	生活	朝活（清掃）	★ブレインフィットネスプログラム 知的刺激
20	木	運動	★運動プログラム	自由課題
21	金	就労	★模擬就労	1週間の振り返り/自由課題
22	土		★コミュニケーションゲーム	自由課題
23	日			
24	月	就活	自由課題	★やる気曲線・心の地図
25	火	社会	★JST～質問してわからない事を 明確にしよう～	自由課題
26	水	生活	自由課題	★デュアルタスクトレーニング
27	木	運動	★運動プログラム（合同配信）	自由課題
28	金		1週間の振り返り/ 1カ月の振り返り（トレーニングレポート）	1週間の振り返り/ 1カ月の振り返り（トレーニングレポート）
29	土		自由課題	★左右で卓球！（卓球トーナメント）
30	日			

一カ月の通所予定数 22 日

★=合同プログラム

☆*ブレインフィットネスプログラム*

生活習慣の改善と構築・維持を行い、就労・復職準備の土台を整えるプログラム

☆*FITプログラム*

認知行動療法をに基づいて作られたプログラム。成育歴や経験から来る「認知」を知り、思考や行動の柔軟性を高め、困難を乗り越えていく力を身に付けていきます。

☆*FINDプログラム*

自己理解を促し、今後のより良い働き方を見つけるプログラム。
好きなことや得意なことを整理することで、
長期安定就労のための自己理解を深めることができます。

