

2026年 2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	日			
2	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
3	火	社会	★FIT① ~FITを知る~	自由課題
4	水	生活	★朝活（清掃）/自由課題	★ブレインフィットネスコアプログラム② ～生活の質を上げる（食事編）～
5	木	運動	★運動プログラム（体力測定）	自由課題
6	金	就労	1週間の振り返り/個別訓練	★模擬就労
7	土		自由課題	★マインドフルネス 模写・一筆入魂！
8	日			
9	月	就活	★FIND③自己理解を深めよう ～価値観（大事なこと）+働く意義～	自由課題
10	火	社会	★ストレスコーピング⑥ アンガーコントロール	自由課題
11	水	生活	自由課題	段取り力を鍛える！ 一週間後に打ち勝つ方法
12	木	運動	★運動プログラム ペットボトルでボウリング	★体力測定（予備日）/自由課題
13	金	就労	★模擬就労	1週間の振り返り/自由課題
14	土		自由課題	★コミュニケーションゲーム
15	日			
16	月	就活	就職準備 第一印象を良くしよう！	自由課題
17	火	社会	★FIT② ~問題を見つめなおす~	自由課題
18	水	生活	★朝活（清掃）/自由課題	★ブレインフィットネス 知的刺激
19	木	運動	★運動プログラム リズムエクササイズ	自由課題
20	金		1週間の振り返り／自由課題	★模擬就労
21	土		★スクラッチアート	自由課題
22	日			
23	月	就活	自由課題	★心理士開催プログラムポジティブ心理学④
24	火	社会	自由課題	★対人関係プログラム③
25	水	生活	自由課題	★プレゼン大会
26	木	運動	自由課題	★運動プログラム 左右で卓球！
27	金		1週間の振り返り/ 1ヶ月の振り返り（トレーニングレポート）	1週間の振り返り/ 1ヶ月の振り返り（トレーニングレポート）
28	土		自由課題	★コミュニケーションゲーム

一ヶ月の通所予定数

/20 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。

