

2026年 2月

自立訓練（生活訓練）

ニューロリワーク 春日部センター

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）
28	土		自由課題	★コミュニケーションゲーム

一カ月の通所予定数

/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。

