2026年　1月　　　　　　　　　　**就労移行支援**

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	木		謹賀新年	
2	金			
3	土			
4	日			
5	月		★今年の抱負/課題を考えてみよう	★今年の抱負/課題を考えてみよう
6	火	社会	FIT⑦～スキーマに気付こう・見直そう～	個別訓練
7	水	生活	★朝活（清掃)/個別訓練	★ブレインフィットネスコアプログラム① ～生活のリズムを整える～
8	木	運動	★運動プログラム(体力測定)	個別訓練
9	金	就労	1週間の振り返り/個別訓練	★模擬就労
10	土			
11	日			
12	月	就活	★FIND②自己理解を深めよう～適正～	個別訓練
13	火	社会	★ストレスコーピング⑤	個別訓練
14	水	生活	個別訓練	★ブレインフィットネスプログラム　知的刺激
15	木	運動	★運動プログラム （本気でフルーツバスケット！）	★体力測定(予備日)/個別訓練
16	金	就労	★模擬就労	1週間の振り返り/個別訓練
17	土			
18	日			
19	月	就活	個別訓練	★心理士開催プログラムポジティブ心理学③
20	火	社会	FIT⑧～新しいスキーマを確認しよう～	個別訓練
21	水	生活	★朝活（清掃)/個別訓練	★ブレインフィットネスプログラム　知的活動
22	木	運動	★運動プログラム（卓球大会！）	個別訓練
23	金		1週間の振り返り/個別訓練	★模擬就労
24	土			
25	日			
26	月	就活	★個別訓練	★電話応対を練習しよう！
27	火	社会	個別訓練	★対人関係プログラム②
28	水	生活	個別訓練	★ブレインフィットネスプログラム 脳の健康に良いとされる睡眠のとり方
29	木	運動	★運動プログラム（ピラティスを知ろう！）	個別訓練
30	金		1カ月の振返り（トレーニングレポート）	1カ月の振返り（トレーニングレポート）
31	土		個別訓練	個別訓練

一カ月の通所　**23** 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。