

2026年 5月

## ニューロリワーク

春日部センター

自立訓練(生活訓練)

名前

日	曜日	通所予定		食事	通院	塾	10:00 ~ 12:00	13:00 ~ 15:00
1	金	午前通所	午後通所		通院	就労	1週間の振り返り/個別訓練	★模擬就労
2	土	午前通所	午後通所		通院			
3	日	午前通所	午後通所		通院			
4	月	午前通所	午後通所		通院		★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
5	火	午前通所	午後通所		通院	社会	★FIT⑦～スキーマに気づく～	自由課題
6	水	午前通所	午後通所		通院	生活	自由課題	★ブレインフィットネスプログラム① ～生活のリズムを整える～
7	木	午前通所	午後通所		通院	運動	★体力測定/運動PG<<タイトル簡単に>>	自由課題
8	金	午前通所	午後通所		通院	就労	★模擬就労	1週間の振り返り/自由課題
9	土	午前通所	午後通所		通院			
10	日	午前通所	午後通所		通院			
11	月	午前通所	午後通所		通院	就活	★FIND① ～興味(好きなこと)+働く意義～	自由課題
12	火	午前通所	午後通所		通院	社会	自由課題	★心理士開催PG メタ認知③
13	水	午前通所	午後通所		通院	生活	★ブレインフィットネスプログラム 朝活(清掃&ウォーキング)	自由課題
14	木	午前通所	午後通所		通院	運動	★体力測定(予備日)/自由課題	★運動PG<<体幹!ピラティス>>
15	金	午前通所	午後通所		通院	就労	1週間の振り返り/自由課題	★模擬就労
16	土	午前通所	午後通所		通院		★コミュニケーションゲーム! (カードゲームとかコミュニケーション系)	自由課題
17	日	午前通所	午後通所		通院			
18	月	午前通所	午後通所		通院	就活	★心理士開催プログラム ポジティブ心理学⑦	自由課題
19	火	午前通所	午後通所		通院	社会	自由課題	ライフスキルトレーニング!～外出する～
20	水	午前通所	午後通所		通院	生活	自由課題	★特別プログラム 看護師さん開催! 季節の体調の整え方
21	木	午前通所	午後通所		通院	運動	★にじいろホールで運動PG	自由課題
22	金	午前通所	午後通所		通院	就労	★模擬就労	1週間の振り返り/自由課題
23	土	午前通所	午後通所		通院		★ペットボトルでボウリング	自由課題
24	日	午前通所	午後通所		通院			
25	月	午前通所	午後通所		通院	就活	自由課題	SST 良いMTGを行うには/リワークプログラム(EQ②)
26	火	午前通所	午後通所		通院	社会	★FIT⑧～新しいスキーマを確認しよう～	自由課題
27	水	午前通所	午後通所		通院	生活	★プレゼン大会	★ブレインフィットネスプログラム 昼活(清掃&ウォーキング)
28	木	午前通所	午後通所		通院	運動	自由課題	★運動PG
29	金	午前通所	午後通所		通院		1カ月の振り返り(トレーニングレポート)	1カ月の振り返り(トレーニングレポート)
30	土	午前通所	午後通所		通院		自由課題	★ストレスコーピング スクラッチアート
31	日	午前通所	午後通所		通院			

一カ月の通所予定数

/ 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。