2026年 6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	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
2	火	社会	自由課題	★仕事暮らしの苦手解決①
3	水	生活	自由課題	★ブレインフィットネスプログラム② ～生活の質を上げる(食事編)～
4	木	運動	★体力測定/運動PG	自由課題
5	金	就労	1週間の振り返り／自由課題	★模擬就労
6	土		自由課題	★フェルトでコーピング
7	日			
8	月	就活	★FIND② ～適性（得意なこと）＋働く意義～	自由課題
9	火	社会	★FIT①～FITを知る～	自由課題
10	水	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
11	木	運動	★体力測定(予備日)/自由課題	★運動PG≪≫
12	金	就労	★模擬就労	1週間の振り返り／自由課題
13	土		★コミュニケーションゲーム！	自由課題
14	日			
15	月	就活	★心理士開催プログラム ポジティブ心理学⑧	自由課題
16	火	社会	自由課題	★オフィスカジュアルを知ろう！
17	水	生活	自由課題	★ブレインフィットネス マインドフルに食べる～幸せな食べ物との付き合い方～
18	木	運動	個別訓練	★運動PG≪お楽しみ運動プログラム！≫
19	金	就労	1週間の振り返り／自由課題	★模擬就労
20	土		★左右で卓球！	自由課題
21	日			
22	月	就活	自由課題	会社訪問のマナー/リワークプログラム復職面談対策
23	火	社会	★FIT②～問題を見つめなおす～	自由課題
24	水	生活	自由課題	★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）
25	木	運動	★にじいろホールで運動PG ≪広々スペースで思いっきり体を動かそう！≫	個別訓練
26	金	就労	★模擬就労	1週間の振り返り/自由課題
27	土		自由課題	★ストレスコーピング スクラッチアート
28	日			
29	月	就活	自由課題	★JST　遅刻をしたときの伝え方 ～電話への苦手克服の第一歩～
30	火		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）

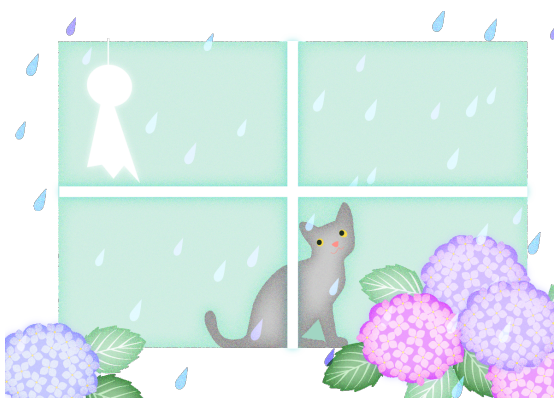
一カ月の通所予定数　**/22 日**　**★=合同プログラム**

⁂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。