2024　年　10　月 プログラム表　吉祥寺センター (TEL:0422-26-9503)

日	曜日	10:00 ～ 12:00 AM プログラム	13:10 ～ 15:00 PM プログラム
1	火	社会系　FITプログラム11/12 スキーマを修正しよう	**その他**　個別訓練
2	水	**運動系**　体力測定＆チェアヨガ ※下記の準備物を確認ください　強度★★	**その他**　個別訓練／部署活動
3	木	**その他** 避難訓練	**就労系** 文面作成　メモ・書類編
4	金	**その他**　ウィークリーレポートの振り返り	就労系　FINDプログラム 得意なこと編
5	土	**生活系** 芸術の秋～クレイアートに挑戦！～	**その他**　個別訓練
6	日		
7	月	**生活系**　**BFコアプログラム** 第4回　状況に合わせて対処する	**その他**　個別訓練
8	火	**社会系**　FITプログラム12/12 FITプログラムの振り返り	**その他**　個別訓練
9	水	**運動系(スタジオ)**　お腹引き締めサーキット ※下記の準備物を確認ください　強度★★★	**その他**　個別訓練／部署活動
10	木	**社会系** ストレスコーピング	**就労系** 企業が障害者雇用に求めること
11	金	**その他**　ウィークリーレポートの振り返り	**就活系**　模擬面接
12	土		
13	日		
14	月	**生活系** WRAP	**その他**　個別訓練
15	火	**社会系**　FITプログラム1/12 FITを知る	**その他**　個別訓練
16	水	**運動系**　姿勢改善トレーニング ※下記の準備物を確認ください　強度★★	**その他**　個別訓練／部署活動
17	木	**社会系** ブレインストーミング	**就労系** 障害枠と一般枠の違い
18	金	**その他**　ウィークリーレポートの振り返り	**就労系**　FINDプログラム 大事なこと編
19	土		
20	日		
21	月	**生活系**　**BFコアプログラム** 第1回　生活のリズムを整える	**その他**　個別訓練
22	火	**社会系**　FITプログラム2/12 問題を見つめなおす	**その他**　個別訓練
23	水	**運動系(スタジオ)**　ハロウィン・ダンスパーティ ※下記の準備物を確認ください　強度★★	**その他**　個別訓練／部署活動
24	木	**社会系**　プラス表現トレーニング	**就労系** 4ステップの自己分析①
25	金	**その他**　ウィークリーレポートの振り返り	**就活系**　模擬面接
26	土	**土曜日特別プログラム** ～障害者年金について～	**その他**　個別訓練
27	日		
28	月	**リワークプログラム** 事例検討	**その他**　個別訓練
29	火	**社会系**　FITプログラム3/12 柔軟な考え方をしよう～前編～	**その他**　個別訓練
30	水	**運動系**　マインドフルネスウォーキング(雨天チェアヨガ) ※下記の準備物を確認ください　強度★	**その他**　個別訓練／部署活動
31	木	**生活系** 実行機能トレーニング	**就労系** 報連相

9:30　開所

9:50　朝礼/マインドフルネス瞑想

10:00-12:00　AMプログラム

12:00-13:00　昼休憩(ランチ)

13:00 昼礼/マインドフルネス瞑想

13:10-15:00　PMプログラム

15:00-15:30
終礼/1日の振り返り

表の見方

認心理士　監修プログラム
インストラクター提供プログラム

■運動プログラムの準備物
・ジャージなどの運動服(着替え)、タオル
・水分(ペットボトル・水筒)

※遅刻等での途中参加については、スタッフやインストラクターに相談した上で、検討ください。

FITプログラムとは、柔軟性介入トレーニング(Flexibility Intervention Training)の略であり、物事への柔軟性(柔軟的な思考や行動)を高め、少しでもより良い状態(FIT)に近づくことを目的としたプログラムです。 FITプログラムは全8回で構成されており、認知行動療法の理論に基づくトレーニングなど、思考や行動の柔軟性を高める様々なトレーニングを行っています。

FINDプログラムとは、Finding Inner New Directionプログラムの略で、自身の働く方向性を探り出すことを目的としたプログラムです。
全5回で構成され、各回「好きなこと」や「得意なこと」といった、自己と様々な角度から向きあう自己理解ワークを行いご自身の働く方向性を探っていきます。