

2025

年

1

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	水	<p>今年もNR吉祥寺センターを宜しくお願いします!</p>	<p>Happy New Year 2025</p>
2	木		
3	金		
4	土		
5	日		
6	月	運動系 初詣ウォーキング ★ <small>※下記の準備物を確認ください</small>	その他 個別訓練
7	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
8	水	生活系 BFCoアプログラム ②生活の質を上げる(食事編)	その他 個別訓練/部署活動
9	木	余暇系 BFカルタ大会	就労系 文面作成~Eメール編~
10	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③ 大事なこと編
11	土		
12	日		
13	月	生活系 脳の健康に良いとされる睡眠のとり方	その他 個別訓練
14	火	社会系 FITプログラム1/12 FITを知る	その他 個別訓練
15	水	運動系(スタジオ) 安眠リラックスヨガ★★ <small>※下記の準備物を確認ください</small>	その他 個別訓練/部署活動
16	木	就労系 就職活動のステップとポイント	社会系 プラス表現トレーニング
17	金	その他 ウィークリーレポートの振り返り	就労系 文面作成~メモ・書類編~
18	土		
19	日		
20	月	生活系 BFCoアプログラム ③生活の質を上げる(活動編)	その他 個別訓練
21	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
22	水	運動系 体力測定&表情筋トレーニング★ <small>※「手鏡」を必ずお持ちください</small>	その他 個別訓練/部署活動
23	木	社会系 ポジティブ心理 ストレスコーピング④	就労系 電話対応
24	金	その他 ウィークリーレポートの振り返り	就労系・リワークプログラム 模擬面接(オープン/リワーク)準備編
25	土		
26	日		
27	月	生活系 理想とする生活習慣	その他 個別訓練
28	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
29	水	運動系(スタジオ) 優しいコアトレ★★★ <small>※下記の準備物を確認ください</small>	その他 個別訓練/部署活動
30	木	就労系 職場で伝えにくいことを伝えるには	生活系 仕事・暮らしの苦手解決~実行機能⑥シフティング~
31	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④ 費用編
9:30 開所	表の見方 		■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) <small>※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。</small>
9:50 朝礼/マインドフルネス瞑想	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		
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			
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。			