

2025

年

2

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	土		
2	日		
3	月	生活系 BFコアプログラム ④状況に合わせて対処する	その他 個別訓練
4	火	社会系 FITプログラム4/12 柔軟な考え方をしよう～中編～	その他 個別訓練
5	水	運動系 体力測定&オフィーストレッチ ※下記の準備物を確認ください	その他 個別訓練/部署活動
6	木	就労系 お仕事の基本8項目	社会系 対応力 発揮プログラム①
7	金	その他 ウィークリーレポートの振り返り	就活系 FINDプログラム⑤ 無理なこと編
8	土		
9	日		
10	月	生活系 仕事・暮らしの苦手解決～実行機能① プランニング前編	その他 個別訓練
11	火	社会系 FITプログラム5/12 柔軟な考え方をしよう～後編～	その他 個別訓練
12	水	運動系 満月ヨガ～月礼拝にチャレンジ★★ ※下記の準備物を確認ください	その他 個別訓練/部署活動
13	木	社会系 ストレスコーピング 5回目	就労系 企業が障害者雇用を求めること
14	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
15	土		
16	日		
17	月	生活系 BFコアプログラム ①生活のリズムを整える	その他 個別訓練
18	火	社会系 FITプログラム6/12 問題解決を目指す	その他 個別訓練
19	水	運動系 運動系 腰痛改善講座★★ ※下記の準備物を確認ください	その他 個別訓練/部署活動
20	木	就労系 オープンクローズの違い	その他 内田クレベリン検査(心理検査) ～自分の傾向・性格を知ろう～
21	金	その他 ウィークリーレポートの振り返り	就活系 FINDプログラム① 好きなこと編
22	土		
23	日		
24	月	生活系 様々な瞑想	余暇系 ゲーム大会
25	火	社会系 FITプログラム7/12 問題解決に取り組む	その他 個別訓練
26	水	運動系 フィジカルアップサーキット★★★ ※下記の準備物を確認ください	その他 個別訓練/部署活動
27	木	社会系 塾制度ガイダンス 就労後も安定している方の特徴	就労系 報連相
28	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

土



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) ※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。
9:50 朝礼/マインドfulness瞑想		
10:00-12:00 AMプログラム		
12:00-13:00 昼休憩(ランチ)		
13:00 屋礼/マインドfulness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。