

2025 年 3 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 ②生活の質を上げる (食事編)	その他 個別訓練
4	火	社会系 FITプログラム8/12 行動を通して思い込みを変えよう ～前編～	その他 個別訓練
5	水	運動系 体力測定&オフィスストレッチ★ ※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 文面作成～Eメール編～	その他 個別訓練
7	金	その他 ウィークリーレポート振り返り /個別訓練	就労系 FINDプログラム② 得意なこと編
8	土		
9	日		
10	月	生活系 ブレインストーミング (テーマは当日発表)	その他 個別訓練
11	火	社会系 FITプログラム9/12 行動を通して思い込みを変えよう ～後編～	■特別プログラム イントラ会合同配信 安定就労に向けたセルフケア運動
12	水	運動系 (スタジオ) お腹お引き締めサーキット★★★ ※下記の準備物を確認ください	その他 個別訓練/部署活動
13	木	■就労系 傾聴	社会系リワークプログラム 事例検討
14	金	その他 ウィークリーレポート振り返り /個別訓練	その他 個別訓練
15	土		
16	日		
17	月	生活系 BFコアプログラム ③生活の質を上げる (活動編)	その他 個別訓練
18	火	社会系 FITプログラム10/12 スキーマに気づこう	その他 個別訓練
19	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	その他 個別訓練/部署活動
20	木	■社会系/余暇 BFカルタ作り	就労系 文面作成～メモ・書類編～
21	金	その他 ウィークリーレポート振り返り /個別訓練	就労系 FINDプログラム③ 大事なこと編
22	土		
23	日		
24	月	生活系 仕事・暮らしの苦手解決② プランニング後編/ワーキングメモリー	その他 個別訓練
25	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
26	水	■運動系 (スタジオ) 季節の不調対策ヨガ★★ ※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 ストレスコーピング⑥ アンガークontrol	就労系 電話応対
28	金	その他 ウィークリーレポート振り返り /個別訓練	就労系 模擬面接
29	土		
30	日		
31	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

<p>9:30 開所</p> <p>9:50 朝礼/マインドフルネス瞑想</p> <p>10:00-12:00 AMプログラム</p> <p>12:00-13:00 昼休憩(ランチ)</p> <p>13:00 昼礼/マインドフルネス瞑想</p> <p>13:10-15:00 PMプログラム</p> <p>15:00-15:30 終礼/1日の振り返り</p>	<p>表の見方</p> <p>■ : 公認心理士 監修プログラム</p> <p>■ : インストラクター提供プログラム</p> <p>■運動プログラムの準備物</p> <ul style="list-style-type: none"> ・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) <p>※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。</p> 
---	--

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。