

2025

年

7

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1/12 FITを知る	その他 個別訓練
2	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
3	木	就労系(JST) 働くとは？	就労系 グループワーク/ディスカッション ～プレゼン準備～
4	金	その他 ウィークリーレポート振り返り /個別訓練	生活系 セルフケア・コンディショニング 夏バテ予防
5	土		
6	日		
7	月	生活系 仕事・暮らしの苦手解決～実行機能～⑥ シフティング(切替)	その他 個別訓練
8	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
9	水	運動系(スタジオ) 優しいコアフロー★★ ※下記の準備物を確認ください	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③ ストレッチャーの見直し&コーピング分析	その他 個別訓練
11	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① 働く意義*好きなこと
12	土		
13	日		
14	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
15	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
16	水	運動系 ウォーキング ★ ※下記の準備物を確認ください	その他 個別訓練/部署活動
17	木	就労系(JST) 時間/タスク管理	就労系 グループワーク/ディスカッション ～プレゼン編～
18	金	その他 ウィークリーレポート振り返り /個別訓練	就活系 模擬面接
19	土		
20	日		
21	月	特別プログラム 利用者発表 ～自分らしく働くために 安定就労への軌跡～	その他 個別訓練
22	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
23	水	運動系(スタジオ) 安眠リラックスヨガ ※下記の準備物を確認ください	その他 個別訓練/部署活動
24	木	生活系 ブレインストーミング(議題当日)	その他 個別訓練
25	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 働く意義*得意なこと
26	土		
27	日		
28	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
29	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
30	水	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
31	木	就労系(JST) 傾聴	社会系 EQ ころこの知能指数② 自身のモチベーション法や共感の大切さを学ぼう
9:30 開所			
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			
		表の見方 <div style="display: flex; align-items: center; margin-bottom: 5px;"> <div style="width: 15px; height: 15px; background-color: #f8d7da; border: 1px solid #c6c8ca; margin-right: 5px;"></div> 認心理士 監修プログラム </div> <div style="display: flex; align-items: center;"> <div style="width: 15px; height: 15px; background-color: #fff3cd; border: 1px solid #ffeeba; margin-right: 5px;"></div> インストラクター提供プログラム </div>	<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。			