

2025 年 8 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	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
2	土		
3	日		
4	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
5	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
6	水	運動系（室内） 体力測定×フェイシャルトレーニング★ 『手鏡』をお持ちください	その他 個別訓練／部署活動
7	木	就労系 FINDプログラム③ 働く意義×大事なこと	その他 個別訓練
8	金	その他 ウィークリーレポート振り返り ／個別訓練	社会系 リワークプログラム 休職要因の分析 復職準備性の確認
9	土		
10	日		
11	月	余暇系 マインドフルネス・ライティング	その他 個別訓練
12	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
13	水	運動系（スタジオ） 優しいコアトレ★★★ ※下記の準備物を確認ください	その他 個別訓練／部署活動
14	木	社会系 ストレスコーピング④ ソーシャルサポート、日常生活、リラクセーション	その他 個別訓練
15	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④ 働く意義×費用
16	土		
17	日		
18	月	生活系 仕事・暮らしの苦手解決① オリエンテーション/プランニング前編	その他 個別訓練
19	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
20	水	運動系（室内） オフィスストレッチ×様々な瞑想★ ※下記の準備物を確認ください	その他 個別訓練／部署活動
21	木	就労系 職場で活かす自己理解・強みの発見と活用	その他 個別訓練
22	金	その他 ウィークリーレポート振り返り ／個別訓練	社会系 性格分析で自分を知ろう
23	土		
24	日		
25	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
26	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～	その他 個別訓練
27	水	運動系（スタジオ） 納涼盆踊り大会★★ ※下記の準備物を確認ください	その他 個別訓練／部署活動
28	木	社会系 EQ こころの知能指数③ 感情の調整について学ぼう	その他 個別訓練
29	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⑤ 働く意義×無理なこと
30	土		
31	日		

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  ：公認心理士 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。