

2025 年 9 月 プログラム表 吉祥寺センター (TEL：0422-26-9503)

日	曜日	10：10 ～ 12：00 AM プログラム	13：10 ～ 15：00 PM プログラム
1	月	生活系 プライベートタイムを充実させよう！ ～仕事後の時間の使い方～	その他 個別訓練
2	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
3	水	運動系 体力測定×デュアルタスクトレーニング★★ ※下記の準備物を確認ください	その他 個別訓練／部署活動
4	木	就労系 職場での会話について考えてみよう	社会系 プラス表現トレーニング～状況編～
5	金	その他 ウィークリーレポート振り返り ／個別訓練	リワークプログラム・社会系 再発防止に根拠をプラス
6	土		
7	日		
8	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
9	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
10	水	運動系（スタジオ）美姿勢を叶えるコアトレーニング ★★★ ※下記の準備物を確認ください	その他 個別訓練／部署活動
11	木	社会系 ストレスコーピング⑤ 行動活性化、マインドフルネス	その他 個別訓練
12	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
13	土		
14	日		
15	月	部署活動プレゼンツ 余暇系 イベント	その他 個別訓練
16	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
17	水	運動系 安眠リラックスストレッチ★ ※下記の準備物を確認ください	その他 個別訓練／部署活動
18	木	就労系 断り方	社会系 EQ① 感情と付き合う
19	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 スマホお悩み解明プログラム
20	土		
21	日		
22	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
23	火	社会系 FITプログラム1/12 FITを知る	その他 個別訓練
24	水	運動系（スタジオ）ボディメイクヨガ ★★★ ※下記の準備物を確認ください	その他 個別訓練／部署活動
25	木	就労系 FINDプログラム② 働く意義×得意なこと	その他 個別訓練
26	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 偏った食事に+α
27	土		
28	日		
29	月	生活系 仕事・暮らしの苦手解決～実行機能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
30	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
31	水		

9:30 開所	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。
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		

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。