

2026

年

4

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	水	運動系・その他 災害防止プログラム 避難所までのウォーキング	その他 個別訓練 職場適応プロジェクト アシストチーム
2	木	就労系 断り方 頑張りすぎない断りスキル	その他 個別訓練
3	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 気象病の対策をしよう
4	土		
5	日		
6	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
7	火	社会系 FITプログラム5/8 問題解決に取り組む	その他 個別訓練 職場適応プロジェクト クリエイティブチーム
8	水	運動系 (スタジオ) コアトレサーキット★★★★ ※下記の準備物を確認ください	その他 個別訓練 職場適応プロジェクト アシストチーム
9	木	リワークプログラム 再発防止策に根拠をプラス	その他 個別訓練
10	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
11	土		
12	日		
13	月	生活系 脳の疲労回復 ～上手な休息とパフォーマンス向上～	その他 個別訓練
14	火	社会系 FITプログラム6/8 行動を通して思い込みを変えよう	その他 個別訓練 職場適応プロジェクト クリエイティブチーム
15	水	運動系 (室内) 体力測定×デュアルタスクトレーニング★★	その他 個別訓練 職場適応プロジェクト アシストチーム
16	木	就労系 職場での会話について考えよう 職場の「空気」は言葉が作る	その他 個別訓練
17	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 心の余裕を生み出す プラス表現トレーニング
18	土		
19	日		
20	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
21	火	社会系 FITプログラム7/8 スキーマに気づこう・見直そう	その他 個別訓練 職場適応プロジェクト クリエイティブチーム
22	水	運動系 (スタジオ) ゆるめるリラックスヨガ★ ※下記の準備物を確認ください	その他 個別訓練 職場適応プロジェクト アシストチーム
23	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	就労系 休職要因の分析&再発防止策 事例検討トレーニング
24	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
25	土		
26	日		
27	月	生活系 仕事・暮らしの苦手解決③ ～セルフモニタリング～	その他 個別訓練
28	火	社会系 FITプログラム8/8 FITプログラムの振り返り	その他 個別訓練 職場適応プロジェクト クリエイティブチーム
29	水	余暇系 トーキングゲーム ～コミュニケーションの心地よさを体感する～	その他 個別訓練 ★卒業生インタビューがあるかもしれません
30	木	就労系 良いMTGを行うには	その他 個別訓練 職場適応プロジェクト アシストチーム