

2026

年

5

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	社会系 メタ認知 ～考え方の偏りを知る～
2	土		
3	日		
4	月	生活系 タスク管理とタイムマネジメント	その他 個別訓練
5	火	社会系 FITプログラム1/8 FITを知る	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
6	水	運動系 瞑想講師に聞くマインドフルネス ★	その他 個別訓練 職場適応プロジェクト アシストチーム
7	木	社会系 ポジティブ心理学 イントロダクション	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	就労系 FINDプログラム② 働く意義×得意なこと
9	土		
10	日		
11	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
12	火	社会系 FITプログラム2/8 問題を見つめなおす	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
13	水	運動系(スタジオ)ボディメイクサーキット ★★★ ※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
14	木	社会系 ストレスコーピング⑥ アンガーコントロール	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 アサーション ～互いを大切に表現方法～
16	土		
17	日		
18	月	生活系 仕事・暮らしの苦手解決④ ～自己抑制～	その他 個別訓練
19	火	社会系 FITプログラム3/8 柔軟な考え方をしよう～前編～	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
20	水	運動系 ミッションウォーキング ★ ※下記の準備物を確認ください	その他 個別訓練 職場適応プロジェクト アシストチーム
21	木	社会系 自己肯定感① ～自己肯定感とは～	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	就労系 FINDプログラム③ 働く意義×大事なこと
23	土		
24	日		
25	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
26	火	社会系 FITプログラム4/8 柔軟な考え方をしよう～後編～	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
27	水	運動系(スタジオ)動と静の自律神経調整ヨガ ★★★ ※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
28	木	社会系 ポジティブ心理学② ポジティブな感情を広げる	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 リワークプログラム 事例検討トレーニング
30	土		