

2026

年

6

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	月	生活系 就職・復職に活かす自己分析 やる気曲線・心の地図	その他 個別訓練
2	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
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 職場適応プロジェクト アシストチーム
4	木	社会系 ストレスコーピング⑦ まとめ、クライシスプランを作成する	その他 個別訓練
5	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 働く意義×費用
6	土		
7	日		
8	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
9	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
10	水	運動系 マインドフルネス×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 職場適応プロジェクト アシストチーム
11	木	社会系 ポジティブ心理学 エンゲージメント(E)・人間関係(R)	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 リワークプログラム 事例検討トレーニング
13	土		
14	日		
15	月	生活系 仕事・暮らしの苦手解決⑤ 注意の持続	その他 個別訓練
16	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
17	水	運動系【スタジオ】 アクティブダンス ★★※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
18	木	社会系 セルフコンパッション ～焦燥を静寂に変える心の整え方～	利用者発表 ～私の再発防止策～
19	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
20	土		
21	日		
22	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
23	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
24	水	運動系【スタジオ】 パワーヨガ初級 ★★※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
25	木	社会系 自己肯定感② ～自己肯定感ってどうしたら？～	就労系 安定就労のための「相談援助」
26	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② 心を守り抜くための、もう一つの視座を持つ
27	土		
28	日		
29	月	生活系 プレインストーミング	その他 個別訓練
30	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