

2026

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	土		
2	日		
3	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
4	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
5	水	運動系【スタジオ】疲労回復リラックスヨガ ★ ※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
6	木	ストレスコーピング② ストレス対処法／コーピングリストの作成	その他 個別訓練
7	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 ～互いを大切にする表現方法～
8	土		
9	日		
10	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	その他 個別訓練
11	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	特別プログラム 卒業生インタビュー その他 個別訓練
12	水	運動系【室内】体力測定×デュアルタスク ★★ ※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
13	木	社会系 ポジティブ心理学⑤ 自身を尊重する力の育て方	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
14	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
15	土		
16	日		
17	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
18	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
19	水	運動系【スタジオ】アクティブダンスプラクティス★★★ ※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
20	木	就労系 リワークプログラム 事例検討トレーニング	その他 個別訓練
21	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 断り方 頑張りすぎない断りスキル
22	土		
23	日		
24	月	生活系 習慣化のための7つのヒント	その他 個別訓練
25	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
26	水	運動系【室内】コンディショニング＆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
27	木	社会系 対人関係プログラム① 人間関係の悩みについて	特別プログラム(クリエイティブチーム主催) その他 個別訓練
28	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×制約
29	土		
30	日		
31	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