2026　年　11　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	日		
2	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
3	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
4	水	**運動系**　体力測定／リフレッシュウォーキング　★★ ※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
5	木	**社会系**　ストレスコーピング⑤ 様々なストレス対処について	**その他**　個別訓練
6	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
7	土		
8	日		
9	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
10	火	**社会系**　FITプログラム4/8 柔軟な考え方をしよう～後編～	
11	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
12	木	**社会系**　ポジティブ心理学⑧ ストレスに負けない「心の回復力」	**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	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
14	土		
15	日		
16	月	**生活系**　実行機能～仕事・暮らしの苦手解決④～ 自己抑制	**その他**　個別訓練
17	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
18	水	**運動系【室内】**体をゆるめるストレッチと呼吸　★ ※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
19	木	**就労系**　コミュニケーションの基本 人に与える「印象」と「挨拶」	**その他**　個別訓練
20	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×興味
21	土	■【土曜開放日】リワークcafe　フリースペース吉祥寺■	
22	日		
23	月	**生活系**　BFコアプログラム 生活の質を上げる～食事編～	**その他**　個別訓練
24	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
25	水	**運動系【スタジオ】**体力UP・サーキットトレーニング ★★★※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
26	木	**社会系**　対人関係プログラム③ 職場の人間関係とマインドセット	**その他**　個別訓練
27	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** AIナビゲーションPGM①　生成AIの基礎
28	土		
29	日		
30	月	**生活系**　ブレインストーミング	**その他**　個別訓練

9:30　開所

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

表の見方

■：公認心理士　監修プログラム
■：利用者さんや卒業生による特別プログラム
■：RYT500所持スポーツインストラクター提供プログラム

■運動プログラムの持ち物：
・ジャージなどの運動服
・水分（ペットボトル・水筒）
※運動着についてはストレッチの効いた服などで構いません

▼訓練期間中の通所日数について
「週５週５通所でも負担のない状態」を目指し、安定した通所プランを組みます。祝日も開所となります。「訓練期間中であること」を想定した予定調整を行いましょう。

【週5日までの基本ステップ】
①短い時間（1時間～半日）でも、予定に対して通所をする
②生活リズムが安定したら、週5終日を目指し少しずつ日数や時間を増やす
③週5終日通所ができるようになったら、安定期間の維持や訓練の質を意識する　（仕事であった場合、きちんとした成果が出せるか等）

週5日で通所をしたとしても、就労時の労働時間とは大きなギャップがあります。通所日数を増やしていくこと、通所を安定して継続することは企業へのアピールにも繋がり、長期安定就労のためにも大切な訓練となります。

FITプログラム：Flexibility Intervention Trainingの略
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に近づくことを目的としたプログラムです。
認知行動療法の理論に基づくトレーニングや思考や、行動の柔軟性を高める様々なトレーニングを全8回の構成で行います。

FINDプログラム：Finding Inner New Directionの略
自身の働く方向性を探り出すことを目的とした、自己理解のプログラムです。全５回で構成され、「自分の好きなこと」「苦手なこと」等、自己と様々な角度から向き合うワークを行い、ご自身が安定して長く働ける方向性を探ります。