

2025年11月 プログラム表

☆プログラムは随時変更する場合があります☆

・もくもくタイム:各々が課題設定をして個別ワークに取り組みます

・フリータイム:プログラムの実施はありませんが施設は開放しています

・家族会:事前申し込みが必要です

			AM		AM		AM		AM
3 (月)	文化の日	4 (火)	認知行動療法	5 (水)	アサーション	6 (木)	表現療法	7	就労プログラム (相談先を整理する)
			PM フリータイム		ピアサポート		PM マインドフルネス	(金)	WRAP
10 (月)	AM 外部講師 (盆踊り)	11 (火)	AM 認知行動療法	12 (水)	ヨガ	13 (木)	AM マインドフルネス (セルフコンパッション)	14 (金)	卓球
	PM リラクセーション		PM フリータイム 家族会(16時~)		外出企画 (外出)		PM 睡眠改善 ※ミーティング		ビジネスマナー (ビジネスチャット)
17 (月)	AM 就職活動 (仕事を知る)	18 (火)	AM 認知行動療法	19 (水)	調理実習	20 (木)	マインドフルネス (ACT)	21 (金)	外出企画 (発表)
	PM 地活交流会 (場所:リハセン体育館)		PM フリータイム		外部講師 (足裏マッサージ)		大人の発達障害 (アンガーマネジメント)		WRAP
24 (月)	振替休日	25 (火)	AM 認知行動療法	26 (水)	疾病理解 ※ミーティング	27 (木)	AM コミュニケーション	28 (金)	モルック
			PM フリータイム		ストレッチ		PM ボードゲーム大会		プレゼンテーション

1	1日の流れ						
9:30	開所						
9:40	ウォーミグアップ						
10:10	自習						
10:30	午前ブログラム						
12:00	昼休み						
13:20	ストレッチ						
13:30	午後プログラム						
15:00	日報作成						
15:10	一日のふりかえり						

見学、体験随時受付中 ご相談もお気軽に

©052-838-8988

(電話受付 平日 9:00~17:30)

ホームページ・メールフォームからも お問合せを受け付けております

http://porta-job.com/
info@porta-job.com

