

2026年 1月 プログラム表

月		火		水		木		金	
29		30		31		1		2	
5	ことはじめ プログラム	6	AM ストレスマネジメント PM フリータイム	7	AM ピアサポート PM WRAP	8	AM コミュニケーション PM マインドフルネス (セルフコンパッション)	9	AM ストレッチ PM 自己分析② (職場選びの基準を考える)
12	成人の日	13	AM 認知行動療法 PM フリータイム	14	AM アサーション PM 自己分析③ (強みを知る)	15	AM マインドフルネス (ACT) PM プレゼンテーション	16	AM ヨガ PM 外出企画 (外出)
19	AM リラクセーション PM 睡眠改善	20	AM 認知行動療法 PM フリータイム	21	AM モルック PM 外出企画 (発表)	22	AM 外部講師 (盆踊り) PM マインドフルネス	23	AM 就労プログラム (職場の合理的配慮) PM WRAP
26	AM 大人の発達障害 コミュニエクササイズ PM 外部講師 (足裏マッサージ)	27	AM 認知行動療法 PM フリータイム	28	AM 就労プログラム (職場のトラブルに備える) PM 疾病理解	29	AM マインドフルネス (セルフコンパッション) PM ボードゲーム大会	30	AM 調理実習 PM 卓球

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	午前プログラム
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

