



2024年8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、個別ワークに取り組みます。
- ・ミーティング: 施設利用に関して、利用者様からの提案をもとに話し合います。
- ・フリータイム: プログラムの実施はありませんが、施設は開放している時間です。

	AM 盆踊り (外部講師)	AM 認知行動療法 (問題解決法)	AM ストレスマネジメント	AM 表現療法	AM プレゼンテーション
5 (月)	PM コミュニケーション	6 (火)	PM フリータイム	8 (木)	2 (金)
		7 (水)	PM ビジネスマナー (指示を受ける・メモをとる)	PM マインドフルネス (ACT)	PM 大人の発達障害
12 (月)	12 (月)	13 (火)	14 (水)	15 (木)	16 (金)
	19 (月)	20 (火)	21 (水)	22 (木)	23 (金)
	AM リラクゼーション	AM WRAP	AM 就労プログラム (職場の合理的配慮)	AM マインドフルネス	AM 認知行動療法 (問題解決法)
	PM コラム読解	PM フリータイム	PM 大人の発達障害 ※ミーティング	PM コミュニケーション	PM 卓球
26 (月)	AM 就労プログラム (自己分析①) 価値観を知る	AM 調理実習	AM 疾病理解	AM もくもくタイム	AM ストレッチ
	PM 足裏マッサージ (外部講師)	PM フリータイム	PM 認知行動療法 (問題解決法)	PM マインドフルネス (セルフ・コンパッション)	PM アングーマネジメント

1日の流れ	
9:30	開所
9:40	ウォーミングアップ
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

