

2025年6月 プログラム表

2 (月)	AM リラクセーション	3 (火)	AM 認知行動療法	4 (水)	AM 就労プログラム (職場のトラブルに備える)	5 (木)	AM マインドフルネス (ACT)	6 (金)	AM 外出企画 (報告)
	PM 睡眠改善		PM フリータイム		PM もくもくタイム		PM 大人の発達障害 (片付け・掃除)		PM モルック
9 (月)	AM 外部講師 (盆踊り)	10 (火)	AM 認知行動療法	11 (水)	AM アサーション	12 (木)	AM 就労プログラム (働く動機について考える)	13 (金)	AM 卓球
	PM 表現療法		PM フリータイム		PM プレゼンテーション ※ミーティング		PM マインドフルネス		PM 大人の発達障害 (片付け・掃除)
16 (月)	AM コミュニケーション	17 (火)	AM 認知行動療法	18 (水)	AM ヨガ	19 (木)	AM マインドフルネス (セルフコンパッション)	20 (金)	AM ビジネスプログラム パソコン訓練・Excel初級②
	PM 外部講師 (足裏マッサージ)		PM フリータイム		PM ビジネスマナー (ビジネスメール)		PM 大人の発達障害 (片付け・掃除)		PM もくもくタイム
23 (月)	AM リラクセーション	24 (火)	AM 認知行動療法	25 (水)	AM 就労プログラム (自己分析①価値観を知る)	26 (木)	AM ピアサポート ※ミーティング	27 (金)	AM プレゼンテーション
	PM コラム読解		PM フリータイム		PM ストレッチ		PM ボードゲーム大会		PM 大人の発達障害 (片付け・掃除)
30 (月)	AM 調理実習	☆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							
	PM 疾病理解								

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

