



# 2024年10月 プログラム表

		1 (火)	AM WRAP PM フリータイム	2 (水)	AM 認知行動療法 (認知再構成法) PM ビジネスマナー (ビジネスチャット)	3 (木)	AM マインドフルネス PM 卓球	4 (金)	AM もくもくタイム PM 大人の発達障害 (時間管理)
7 (月)	AM 盆踊り PM プレゼンテーション	8 (火)	AM 認知行動療法 (認知再構成法) PM フリータイム	9 (水)	AM ストレッチ PM 表現療法	10 (木)	AM もくもくタイム PM マインドフルネス (セルフ・コンパッション)	11 (金)	AM 疾病理解 ※ミーティング PM 大人の発達障害 (時間管理)
14 (月)	スポーツの日	15 (火)	AM アンガーマネジメント PM フリータイム	16 (水)	AM 調理実習 PM もくもくタイム	17 (木)	AM WRAP PM マインドフルネス (ACT)	18 (金)	AM 就労プログラム (ライフテーマ) PM 大人の発達障害 (時間管理)
21 (月)	AM リラクゼーション PM コミュニケーション ※ミーティング	22 (火)	AM 卓球 PM フリータイム	23 (水)	AM 疾病理解 PM 認知行動療法 (問題解決法)	24 (木)	AM マインドフルネス PM ビジネスマナー (仕事を依頼する/仕事を断る)	25 (金)	AM ヨガ PM 大人の発達障害 (時間管理)
28 (月)	AM コラム読解 PM 足裏マッサージ	29 (火)	AM WRAP PM フリータイム	30 (水)	AM もくもくタイム PM 表現療法	31 (木)	AM 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)		

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](mailto:info@porta-job.com)



☆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。