

2026年 4月 プログラム表

月		火		水		木		金	
30		31		1	AM 運動 PM アサーション	2	AM マインドフルネス PM 就労活動① 就職活動の始め方	3	AM メルカリチャレンジ PM 外出企画 (発表)
6	AM コミュニケーション PM 睡眠改善	7	AM 認知行動療法 PM フリータイム	8	AM ヨガ PM パソコン訓練 Excel③(表計算 後半)	9	AM マインドフルネス (セルフコンパッション) PM メルカリチャレンジ ※ミーティング	10	AM ビジネスマナー ビジネスチャット PM 新聞ちぎり絵
13	AM リラクセーション PM 就労活動② 働き方を考える	14	AM 認知行動療法 PM フリータイム	15	AM モルック PM ピアサポート (ピカジップ)	16	AM マインドフルネス (ACT) PM 表現療法	17	AM 調理実習 PM メルカリチャレンジ
20	AM プレゼンテーション PM 地活交流会 (リハセン体育館) 13:00~	21	AM 認知行動療法 PM フリータイム	22	AM ストレッチ PM コラム読解	23	AM マインドフルネス PM 大人の発達障害 コミュニケーションエクササイズ*	24	AM アサーション PM しっぺいりかい 疾病理解
27	AM 就労プログラム (相談先を整理する) ※ミーティング PM コミュニケーション	28	AM ストレスマネジメント (休暇の過ごし方) PM フリータイム	29		30	AM 卓球 PM ボードゲーム大会	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

