



2024年4月 プログラム表

1 (月)	AM	ストレッチ	2 (火)	AM	調理実習	3 (水)	AM	疾病理解	4 (木)	AM	マインドフルネス (セルフ・コンパッション)	5 (金)	AM	表現療法
	PM	就労プログラム (自己分析①) 価値観を知る		PM	フリータイム		PM	認知行動療法 (問題解決法)		PM	外出企画 (報告)		PM	プレゼンテーション
8 (月)	AM	リラクゼーション	9 (火)	AM	大人の発達障害	10 (水)	AM	認知行動療法 (問題解決法)	11 (木)	AM	WRAP	12 (金)	AM	ビジネスマナー (報連相)
	PM	コミュニケーション		PM	フリータイム		PM	もくもくタイム		PM	マインドフルネス (ACT)		PM	卓球
15 (月)	AM	ヨガ	16 (火)	AM	表現療法	17 (水)	AM	疾病理解	18 (木)	AM	マインドフルネス	19 (金)	AM	大人の発達障害
	PM	就労プログラム (自己分析②) 働く目的		PM	フリータイム		PM	認知行動療法 (問題解決法)		PM	もくもくタイム		PM	プレゼンテーション
22 (月)	AM	リラクゼーション	23 (火)	AM	卓球	24 (水)	AM	ストレスマネジメント (休暇の過ごし方)	25 (木)	AM	マインドフルネス (セルフ・コンパッション)	26 (金)	AM	もくもくタイム
	PM	コミュニケーション		PM	フリータイム		PM	(外部講師) 足裏マッサージ		PM	コラム読解		PM	調理実習
29 (月)	昭和の日		30 (火)	お休み		<p>☆プログラムは随時変更する場合があります☆</p> <ul style="list-style-type: none"> ・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。 								

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

