



# 2024年9月 プログラム表

2 (月)	AM 盆踊り (外部講師)	3 (火)	AM 表現療法	4 (水)	AM 認知行動療法 (認知再構成)	5 (木)	AM マインドフルネス (ACT)	6 (金)	AM WRAP
	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 防災プログラム		PM プレゼンテーション
9 (月)	AM 足裏マッサージ (外部講師)	10 (火)	AM 外出企画 (外出)	11 (水)	AM 疾病理解 ※ミーティング	12 (木)	AM ヨガ	13 (金)	AM 卓球
	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 (認知再構成)		PM マインドフルネス		PM もくもくタイム
16 (月)	敬老の日	17 (火)	AM WRAP	18 (水)	AM ストレッチ	19 (木)	AM マインドフルネス (セルフ・コンパッション)	20 (金)	AM 就労プログラム (自己分析②強みを知る)
			PM フリータイム		PM 外出企画 (報告・企画)		PM 認知行動療法 (認知再構成)		PM 大人の発達障害 (時間管理)
23 (月)	振替休日	24 (火)	AM アンガーマネジメント	25 (水)	AM 認知行動療法 (認知再構成)	26 (木)	AM 疾病理解	27 (金)	AM 調理実習
			PM フリータイム		PM 就労プログラム (職場でのトラブルに 備える)		PM マインドフルネス (ACT) ※ミーティング		PM 大人の発達障害 (時間管理)
30 (月)	AM リラクゼーション	<div style="border: 1px solid black; padding: 10px;"> <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"> <li>・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。</li> <li>・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。</li> <li>・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。</li> </ul> </div>							
	PM コミュニケーション								

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

