

# 2024年12月 プログラム表

☆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。

2 (月)	AM	コミュニケーション	3 (火)	AM	卓球	4 (水)	AM	もくもくタイム	5 (木)	AM	マインドフルネス	6 (金)	AM	認知行動療法
		外部講師 (盆踊り)			フリータイム			PM		プレゼンテーション			PM	疾病理解 ※ミーティング
9 (月)	AM	リラクセーション	10 (火)	AM	表現療法	11 (水)	AM	調理実習	12 (木)	AM	もくもくタイム	13 (金)	AM	モルック
		就労プログラム (ライフキャリアを描く)			フリータイム			PM		ピアサポート			PM	認知行動療法
16 (月)	AM	ビジネスマナー (報連相/部課長ゲーム)	17 (火)	AM	疾病理解	18 (水)	AM	ストレッチ	19 (木)	AM	ヨガ	20 (金)	AM	もくもくタイム ※ミーティング
		外部講師 (足裏マッサージ)			フリータイム			PM		ストレスマネジメント (休暇の過ごし方)			PM	マインドフルネス (ACT)
23 (月)	AM	コラム読解	24 (火)	AM	表現療法	25 (水)	AM	就労プログラム (相談先を整理する)	26 (木)	AM	マインドフルネス	27 (金)	AM	卓球
		コミュニケーション			フリータイム			PM		認知行動療法			PM	大掃除/茶話会

## 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)

