

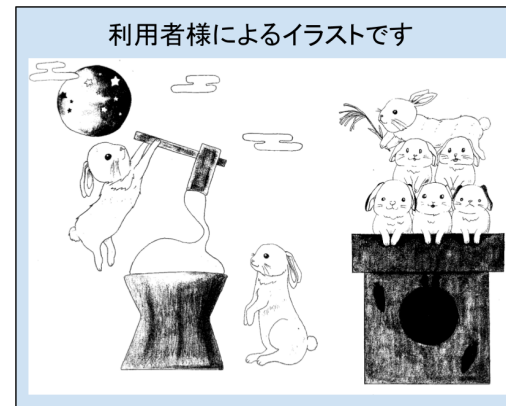
2022年9月プログラム表

					AM マインドフルネス	AM もくもくタイム ／パソコン訓練
				1 (木)	PM 就労プログラム (ビジネスメール) ※フォーマルデー	2 (金)
5 (月)	AM 運動 (ヨガ)	6 (火)	AM 大人の発達障害	7 (水)	AM 認知行動療法	8 (木)
	PM 就労プログラム (就職への不安と 対処方法)		PM 閉所		PM 疾病理解 ミーティング	9 (金)
12 (月)	AM 卓球	13 (火)	AM 大人の発達障害	14 (水)	AM 認知行動療法	15 (木)
	PM コミュニケーション		PM 自習		PM 疾病理解	16 (金)
					AM 就労プログラム (指示を受ける・メモをとる) ※フォーマルデー	AM マインドフルネス
19 (月)	敬老の日	20 (火)	AM 大人の発達障害	21 (水)	AM 認知行動療法	22 (木)
			PM 自習		PM 疾病理解	23 (金)
					AM ボードゲーム ミーティング	秋分の日
26 (月)	AM 運動 (ストレッチ)	27 (火)	AM 大人の発達障害	28 (水)	AM 調理実習	29 (木)
	PM もくもくタイム ／パソコン訓練		PM 自習		PM 疾病理解	30 (金)
					AM マインドフルネス	AM プレゼンテーション
					PM 就労プログラム (自己概念が現実を作る)	PM 表現療法

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
- 運動タイム
動きやすい服でお越しください
- フォーマルデー
スーツやオフィスカジュアルで
通所する日です

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



YouTube ポルタみずほTV

精神疾患や心理療法、就労、社会復帰に関する動画や、
プログラムの様子が分かる動画を更新しています。

