



2023年1月プログラム表

9 (月)	成人の日	10 (火)	AM 大人の発達障害 PM 自習	11 (水)	AM 認知行動療法 (アングーマネジメント) PM 疾病理解 ミーティング	12 (木)	AM マインドフルネス PM 就労プログラム 自己紹介書	13 (金)	AM 就労プログラム (キャリアプラン) PM もくもくタイム
16 (月)	卓球 コミュニケーション	17 (火)	AM 大人の発達障害 PM 自習	18 (水)	AM 認知行動療法 (アングーマネジメント) PM WRAP (疾病対処プラン)	19 (木)	AM マインドフルネス PM もくもくタイム	20 (金)	AM 表現療法 PM ジョブコーチ講演会 ※外部講師をお招きします
23 (月)	運動 (ストレッチ) ビジネスマナー (指示の受け方 メモの取り方)	24 (火)	AM 大人の発達障害 PM 自習	25 (水)	AM 認知行動療法 (アングーマネジメント) PM 疾病理解	26 (木)	AM マインドフルネス PM 外出企画(企画) ミーティング	27 (金)	AM 就労プログラム (やりたいこと志向の光と影) PM プレゼンテーション
30 (月)	運動 (ヨガ) コミュニケーション	31 (火)	AM 大人の発達障害 PM 自習	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 					

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
組めます

・ミーティング
施設利用に関して、利用者様からの提案
をもとに話し合いを行います

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)

本年も、ポルタを
よろしくお願いいたします！