

2025年8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

4 (月)	リラクセーション	5 (火)	AM 認知行動療法 PM フリータイム	6 (水)	卓球 ストレスマネジメント	7 (木)	AM マインドフルネス (セルフコンパッション) PM WRAP	8 (金)	AM ピアサポート モルック アサーション 就労プログラム ライフテーマ(後半)
11 (月)	山の日	12 (火)	お盆休み	13 (水)	お盆休み	14 (木)	お盆休み	15 (金)	お盆休み
18 (月)	AM ストレスマネジメント ※ミーティング PM 外部講師 (足裏マッサージ)	19 (火)	AM 認知行動療法 PM フリータイム	20 (水)	調理実習 プレゼンテーション	21 (木)	AM ボードゲーム大会 PM マインドフルネス	22 (金)	WRAP ビジネスプログラム (パソコン訓練・Excel初級④)
25 (月)	AM ビジネスマナー (電話対応) PM コラム読解	26 (火)	AM 認知行動療法 PM フリータイム	27 (水)	AM ヨガ PM 大人の発達障害	28 (木)	AM マインドフルネス (ACT) PM コミュニケーション	29 (金)	ストレッチ 疾病理解

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

