

2023年12月 プログラム表

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)

☆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。

4 (月)	AM 卓球 ※ミーティング	5 (火)	AM 大人の発達障害 (こだわりカルタ)	6 (水)	AM 認知行動療法 (問題解決法)	7 (木)	AM マインドフルネス (ACT)	8 (金)	AM ビジネスマナー (報連相) マネージャーゲーム
	PM 就労プログラム (ライフテーマ 前半)		PM 自習		PM ピアサポート		PM 外出企画 (外出)		PM プレゼンテーション
11 (月)	AM リラクゼーション	12 (火)	AM ストレッチ	13 (水)	AM 認知行動療法 (問題解決法)	14 (木)	AM マインドフルネス	15 (金)	AM 表現療法
	PM コミュニケーション		PM 自習		PM 疾病理解		PM 外出企画 (発表)		PM もくもくタイム
18 (月)	AM ヨガ	19 (火)	AM 大人の発達障害 (こだわりカルタ)	20 (水)	AM 認知行動療法 (問題解決法)	21 (木)	AM マインドフルネス (セルフ・コンパッション)	22 (金)	AM 就労プログラム (合理的配慮)
	PM (外部講師) 足裏マッサージ		PM 自習		PM 就労プログラム (ライフテーマ 後半)		PM もくもくタイム		PM コラム読解 ※ミーティング
25 (月)	AM リラクゼーション	26 (火)	AM 卓球	27 (水)	AM ストレスマネジメント (休暇の過ごし方)	28 (木)	AM 忘年会	29 (金)	AM 年末年始休暇
	PM コミュニケーション		PM 自習		PM もくもくタイム				

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



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

