

2026年 3月 プログラム表

月	火	水	木	金
2	3	4	5	6
AM リラクゼーション	AM 認知行動療法	AM ヨガ	AM 外部講師 (盆踊り)	AM メルカリチャレンジ
PM コミュニケーション	PM フリータイム	PM 就労プログラム ライフテーマ(後半)	PM マインドフルネス ※ミーティング	PM 卓球
9	10	11	12	13
AM パソコン訓練 Excel② (表計算)	AM 認知行動療法	AM ピアサポート (ピカジップ)	AM マインドフルネス (セルフコンパッション)	AM アサーション
PM 睡眠改善	PM フリータイム 15:30~家族会	PM モルック	PM 就労プログラム (ライフキャリアを描く)	PM メルカリチャレンジ
16	17	18	19	20
AM コラム読解	AM 認知行動療法	AM ストレッチ	AM メルカリチャレンジ	
PM ボードゲーム大会	PM フリータイム	PM しっぺりかい 疾病理解	PM 就労プログラム (働く動機について考える)	
23	24	25	26	27
AM コミュニケーション ※ミーティング	AM 認知行動療法	AM 調理実習	AM マインドフルネス (ACT)	AM 新聞ちぎり絵
PM 外部講師 (足裏マッサージ)	PM フリータイム	PM プレゼンテーション/ パワポ講座	PM 外出企画 (外出)	PM 大人の発達障害 (トリセツ)
30	31	1	2	3
AM リラクゼーション	AM 認知行動療法			
PM 卓球	PM フリータイム			

1日の流れ	
9:30	開所
9:40	ウォーミグアップ
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

