

2025年2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。

3 (月)	AM	ストレッチ	4 (火)	AM	認知行動療法	5 (水)	AM	外出企画 (発表)	6 (木)	AM	マインドフルネス (ACT)	7 (金)	AM	疾病理解
	PM	就労プログラム (職場のトラブルに備える)		PM	フリータイム		PM	表現療法		PM	睡眠改善		PM	卓球
10 (月)	AM	外部講師 (盆踊り)	11 (火)	建国記念の日		12 (水)	AM	アサーション ※ミーティング	13 (木)	AM	睡眠改善	14 (金)	ヨガ	
	PM	コミュニケーション		PM	大人の発達障害		PM	マインドフルネス		PM	認知行動療法			
17 (月)	AM	リラクゼーション	18 (火)	AM	調理実習	19 (水)	AM	認知行動療法	20 (木)	AM	マインドフルネス (セルフ・コンパッション)	21 (金)	プレゼンテーション	
	PM	コラム読解		PM	フリータイム		PM	就労プログラム (自己分析①価値観を知る)		PM	睡眠改善		PM	外部講師 (足裏マッサージ)
24 (月)	振替休日		25 (火)	AM	認知行動療法	26 (水)	AM	モルック/ペタンク	27 (木)	AM	マインドフルネス (ACT)	28 (金)	もくもくタイム	
	PM	フリータイム		PM	ピアサポート		PM	睡眠改善		PM	就労プログラム (自己分析②職場選びの 基準を考える) ※ミーティング			

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

