

2024年6月 プログラム表

3 (月)	AM	ストレッチ	4 (火)	AM	表現療法	5 (水)	AM	就労プログラム (ライフテーマ 後半)	6 (木)	AM	マインドフルネス (ACT)	7 (金)	AM	もくもくタイム
	PM	コミュニケーション		PM	フリータイム		PM	認知行動療法 (認知再構成法)		PM	外出企画 (外出)		PM	アンガーマネジメント ※ミーティング
10 (月)	AM	リラクゼーション	11 (火)	AM	調理実習	12 (水)	AM	外出企画 (振り返り/次回企画)	13 (木)	AM	マインドフルネス	14 (金)	AM	大人の発達障害
	PM	卓球 @リハセン体育館		PM	フリータイム		PM	認知行動療法 (認知再構成法)		PM	ビジネスマナー (ビジネスチャット)		PM	プレゼンテーション
17 (月)	AM	ヨガ	18 (火)	AM	就労プログラム (自己概念が現実をつくる)	19 (水)	AM	認知行動療法 (認知再構成法)	20 (木)	AM	大人の発達障害	21 (金)	AM	アンガーマネジメント
	PM	コミュニケーション		PM	フリータイム		PM	疾病理解 ※ミーティング		PM	マインドフルネス (セルフ・コンパッション)		PM	もくもくタイム
24 (月)	AM	リラクゼーション	25 (火)	AM	卓球	26 (水)	AM	調理実習	27 (木)	AM	マインドフルネス (ACT)	28 (金)	AM	認知行動療法 (認知再構成法)
	PM	(外部講師) 足裏マッサージ		PM	フリータイム		PM	もくもくタイム		PM	コラム読解		PM	ビジネスマナー (ペーパータワーゲーム)

☆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。

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

