

# 2025年3月 プログラム表

3 (月)	AM	リラクゼーション	4 (火)	AM	認知行動療法	5 (水)	AM	卓球	6 (木)	AM	マインドフルネス	7 (金)	AM	表現療法
	PM	コミュニケーション		PM	フリータイム		就労プログラム (自己分析③強みを知る)	PM		大人の発達障害	PM		大人の発達障害	
10 (月)	AM	リラクゼーション	11 (火)	AM	認知行動療法	12 (水)	AM	アサーション	13 (木)	AM	外部講師 (盆踊り)	14 (金)	AM	表現療法
	PM	プレゼンテーション		PM	フリータイム		ビジネスマナー (ビジネス文書)	PM		睡眠改善	PM		ピアサポート ※ミーティング	
17 (月)	AM	コミュニケーション	18 (火)	AM	認知行動療法	19 (水)	AM	ヨガ	20 (木)	AM	春分の日	21 (金)	AM	ストレッチ
	PM	マインドフルネス (セルフコンパッション)		PM	フリータイム		ビジネスマナー (ビジネスチャット)	PM		就労プログラム ライフテーマ 前半				
24 (月)	AM	卓球 ※ミーティング	25 (火)	AM	認知行動療法	26 (水)	AM	調理実習	27 (木)	AM	マインドフルネス (ACT)	28 (金)	AM	プレゼンテーション
	PM	外部講師 (足裏マッサージ)		PM	フリータイム		モルック/ペタンク	PM		ビジネスマナー (電話対応)	PM		疾病理解	
31 (月)	AM	ボードゲーム大会	<p>☆プログラムは随時変更する場合があります☆</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・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。</li> <li>・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。</li> <li>・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。</li> </ul>											
	PM	外出企画 (外出)												

## 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](mailto:info@porta-job.com)

