

2025年4月 プログラム表

| | | | | | | | | | |
|-----------|--|-----------|------------------------------|-----------|--------------------------------------|---|---|-----------|----------------------------------|
| | | 1 (火) | AM 認知行動療法 PM フリータイム | 2 (水) | AM 就労プログラム ライフテーマ 後半 WRAP | 3 (木) | AM マインドフルネス PM 表現療法 | 4 (金) | AM ヨガ 大人の発達障害 |
| 7 (月) | AM リラクゼーション PM 睡眠改善 | 8 (火) | AM 認知行動療法 PM フリータイム | 9 (水) | アサーション 外出企画（発表） ※ミーティング | 10 (木) | AM マインドフルネス （セルフコンパッション） PM ビジネスマナー （報告・連絡・相談） | 11 (金) | 卓球 プレゼンテーション |
| 14 (月) | AM コミュニケーション PM コラム読解 | 15 (火) | AM 認知行動療法 PM フリータイム | 16 (水) | ピアサポート もくもくタイム | 17 (木) | AM モルック/ペタンク マインドフルネス （ACT） | 18 (金) | WRAP 就労プログラム （できるかな？を評価する） |
| 21 (月) | AM リラクゼーション ※ミーティング PM 外部講師 （足裏マッサージ） | 22 (火) | AM 認知行動療法 PM フリータイム | 23 (水) | 卓球 ストレスマネジメント | 24 (木) | AM マインドフルネス PM ビジネスマナー （指示を受ける/メモを取る） | 25 (金) | 調理実習 疾病理解 |
| 28 (月) | AM 外部講師 （盆踊り） PM コミュニケーション | 29 (火) | 昭和の日 | 30 (水) | AM ストレッチ PM SDGs もくもくタイム | <div data-bbox="1128 1294 2051 1522" data-label="Text"> <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"> ・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 ・SDGs：皆さんが家にある要らないものを持ちより、ほしい方が持ち帰ります </div> | | | |

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

