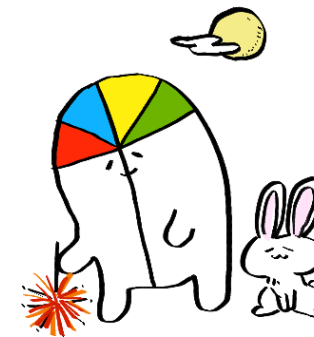


2025年9月 プログラム表

1 (月)	AM リラクセーション PM 大人の発達障害 (先延ばし癖)	2 (火)	AM 認知行動療法 PM フリータイム	3 (水)	AM 就労プログラム (職場の合理的配慮) PM ピアサポート ※ミーティング	4 (木)	AM マインドフルネス PM 表現療法	5 (金)	AM 卓球 PM ビジネスマナー (報告・連絡・相談)
8 (月)	AM ヨガ PM 睡眠改善	9 (火)	AM 認知行動療法 PM フリータイム	10 (水)	AM アサーション PM プレゼンテーション	11 (木)	AM マインドフルネス (セルフコンパッション) PM 大人の発達障害 (先延ばし癖)	12 (金)	AM 防災プログラム PM 就労プログラム (職場のトラブルに備える)
15 (月)	AM 敬老の日 PM フリータイム	16 (火)	AM 認知行動療法 PM フリータイム	17 (水)	AM モルック PM ビジネスマナー (指示を受ける・メモを取る)	18 (木)	AM 外部講師 (盆踊り) PM マインドフルネス (ACT)	19 (金)	AM 疾病理解 PM 外出企画 (外出)
22 (月)	AM コミュニケーション ※ミーティング PM ボードゲーム大会	23 (火)	AM 秋分の日 PM フリータイム	24 (水)	AM 調理実習 PM パソコン訓練 (Word初級①)	25 (木)	AM マインドフルネス PM 大人の発達障害 (先延ばし癖)	26 (金)	AM ストレッチ PM 外出企画 (発表)
29 (月)	AM 大人の発達障害 (先延ばし癖) PM 外部講師 (足裏マッサージ)	30 (火)	AM 認知行動療法 PM フリータイム 卒業生交流会	☆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

