

2026年 2月 プログラム表

月		火		水		木		金	
2	AM リラクセーション	3	AM 認知行動療法	4	AM ヨガ	5	AM ビジネスマナー 指示を聞く・メモをとる	6	AM ピアサポート (ピカジップ)
	PM コミュニケーション		PM フリータイム		PM 就労P (B型見学)		PM マインドフルネス (ACT)		PM アサーション
9	AM パソコン訓練 Excel① データ入力～計算	10	AM 認知行動療法	11		12	AM プレゼンテーション /パワポ講座	13	AM モルック
	PM 睡眠改善		PM フリータイム				PM マインドフルネス		PM 新聞ちぎり絵 ※ミーティング
16	AM 卓球	17	AM 認知行動療法	18	AM ストレッチ	19	AM マインドフルネス (セルフコンパッション)	20	AM 調理実習
	PM 外部講師 (足裏マッサージ)		PM フリータイム		PM ビジネスマナー 報連相		PM 表現療法		PM コラム読解
23		24	AM 認知行動療法	25	AM アサーション	26	AM マインドフルネス (ACT)	27	AM 就労プログラム (ライフテーマ)
			PM フリータイム		PM しっぺいりかい 疾病理解 ※ミーティング		PM ボードゲーム大会		PM 大人の発達障害 (カモフラージュ)

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

