

2025年12月 プログラム表

1 (月)	AM リラクセーション PM 睡眠改善	2 (火)	AM 認知行動療法 PM フリータイム	3 (水)	AM 就職活動④ (応募・面接について知る) PM コラム読解	4 (木)	AM マインドフルネス PM 表現療法	5 (金)	AM ヨガ PM WRAP
8 (月)	AM 外部講師 (盆踊り) PM 大人の発達障害	9 (火)	AM 認知行動療法 PM フリータイム	10 (水)	AM ピアサポート PM アサーション	11 (木)	AM マインドフルネス (セルフコンパッション) PM 外部講師 (足裏マッサージ)	12 (金)	AM モルック PM プレゼンテーション ※ミーティング
15 (月)	AM コミュニケーション PM 卓球	16 (火)	AM 認知行動療法 PM フリータイム	17 (水)	AM WRAP PM お楽しみ企画	18 (木)	AM 大人の発達障害 PM マインドフルネス (ACT)	19 (金)	AM 就職活動⑤ (まとめと今後の一歩) PM 疾病理解
22 (月)	AM 大人の発達障害 PM 自己分析① (価値観を知る) ※ミーティング	23 (火)	AM 認知行動療法 PM フリータイム	24 (水)	AM 調理実習 PM ストレスマネジメント	25 (木)	AM マインドフルネス PM ボードゲーム大会	26 (金)	AM 大掃除 PM 忘年会
29 (月)	お休み	30 (火)	お休み	31 (水)	お休み				

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



☆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