

2025年11月 プログラム表

☆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て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ます
- ・家族会: 事前申し込みが必要です

3 (月)	文化の日	4 (火)	AM 認知行動療法 PM フリータイム	5 (水)	AM アサーション PM モルック	6 (木)	AM 表現療法 PM マインドフルネス	7 (金)	AM 就労プログラム (相談先を整理する) PM WRAP
10 (月)	AM 外部講師 (盆踊り) PM リラクセーション	11 (火)	AM 認知行動療法 PM フリータイム	12 (水)	AM ヨガ PM 外出企画 (外出)	13 (木)	AM マインドフルネス (セルフコンパッション) PM 睡眠改善 ※ミーティング	14 (金)	AM 卓球 PM ビジネスマナー (ビジネスチャット)
17 (月)	AM 就職活動 (仕事を知る) PM 地活交流会 (場所: リハセン体育館)	18 (火)	AM 認知行動療法 PM フリータイム 家族会(16時~)	19 (水)	AM 調理実習 PM 外部講師 (足裏マッサージ)	20 (木)	AM マインドフルネス (ACT) PM 大人の発達障害	21 (金)	AM 外出企画 (発表) PM WRAP
24 (月)	振替休日	25 (火)	AM 認知行動療法 PM フリータイム	26 (水)	AM ピアサポート ※ミーティング PM もくもくタイム	27 (木)	AM コミュニケーション PM ボードゲーム大会	28 (金)	AM ストレッチ PM プレゼンテーション

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

