



2024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、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。

4 (月)	振替休日	5 (火)	AM 認知行動療法 (問題解決法) PM フリータイム	6 (水)	AM 就労プログラム (ライフテーマ後半) PM 疾病理解	7 (木)	AM マインドフルネス (ACT) PM 外出企画 (外出)	8 (金)	AM 調理実習 PM 大人の発達障害 (時間管理)
11 (月)	AM 外部講師 (盆踊り) PM コミュニケーション	12 (火)	AM 認知行動療法 (問題解決法) PM フリータイム	13 (水)	AM WRAP PM 表現療法	14 (木)	AM マインドフルネス PM もくもくタイム/ みずほフェスタ	15 (金)	AM プレゼンテーション ※ミーティング PM 大人の発達障害 (時間管理)
18 (月)	AM ストレッチ PM 卓球	19 (火)	AM 調理実習 PM フリータイム	20 (水)	AM 外出企画 (報告・企画) PM 認知行動療法 (問題解決法)	21 (木)	AM マインドフルネス (セルフ・コンパッション) PM もくもくタイム ※ミーティング	22 (金)	AM ビジネスマナー (電話対応) PM 大人の発達障害 (時間管理)
25 (月)	AM リラクゼーション PM 外部講師 (足裏マッサージ)	26 (火)	AM 表現療法 PM フリータイム	27 (水)	AM ヨガ PM 認知行動療法 (問題解決法)	28 (木)	AM 就労プログラム (できるかな?を評価する) PM マインドフルネス (ACT)	29 (金)	AM WRAP PM 大人の発達障害 (時間管理)

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

