

# 2025年1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。

6 (月)	休暇	7 (火)	AM ことはじめプログラム	8 (水)	AM 認知行動療法	9 (木)	AM プレゼンテーション	10 (金)	AM 大人の発達障害 (特性かるたを作ろう)
			PM フリータイム		PM ストレスマネジメント (休暇の過ごし方)		PM マインドフルネス (セルフ・コンパッション)		PM モルック/ボッチャ ※ミーティング
13 (月)	成人の日	14 (火)	AM 調理実習	15 (水)	AM 認知行動療法	16 (木)	AM マインドフルネス (ACT/価値の明確化)	17 (金)	AM ストレッチ
			PM フリータイム		PM ビジネスマナー (指示を受ける・メモをとる)		PM 睡眠改善		PM ピアサポート
20 (月)	リラクゼーション  卓球	21 (火)	AM 認知行動療法	22 (水)	AM ヨガ	23 (木)	AM マインドフルネス (瞑想)	24 (金)	AM 表現療法
			PM フリータイム		PM 就労プログラム (働く動機について考える)		PM 睡眠改善		PM 疾病理解
27 (月)	コミュニケーション  外部講師 (足裏マッサージ)	28 (火)	AM 就労プログラム (職場の合理的配慮)	29 (水)	AM アンガーマネジメント	30 (木)	AM マインドフルネス (セルフ・コンパッション) ※ミーティング	31 (金)	AM 大人の発達障害 (特性かるたを作ろう)
			PM フリータイム		PM 外出企画 (外出)		PM 睡眠改善		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](mailto:info@porta-job.com)

