

2025年5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

					1 (木)	AM マインドフルネス (セルフコンパッション) PM WRAP	2 (金)	
				7 (水)	8 (木)	AM 表現療法 PM マインドフルネス (ACT)	9 (金)	ヨガ 就労プログラム (ライフキャリアを描く)
12 (月)	AM リラクゼーション PM 卓球	13 (火)	AM 認知行動療法 PM フリータイム	14 (水)	15 (木)	AM アサーション PM WRAP ※ミーティング	16 (金)	就労プログラム (相談先を整理する) ピアサポート
19 (月)	AM コミュニケーション PM 外部講師 (足裏マッサージ)	20 (火)	AM 認知行動療法 PM フリータイム 音楽交流会	21 (水)	22 (木)	AM 調理実習 PM 疾病理解	23 (金)	大人の発達障害 ストレッチ
26 (月)	AM 外部講師 (盆踊り) PM 就労プログラム (職場の合理的配慮)	27 (火)	AM 認知行動療法 PM フリータイム	28 (水)	29 (木)	AM 卓球 PM 外出企画 (外出)	30 (金)	AM もくもくタイム ※ミーティング PM マインドフルネス (セルフ・コンパッション) WRAP

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

