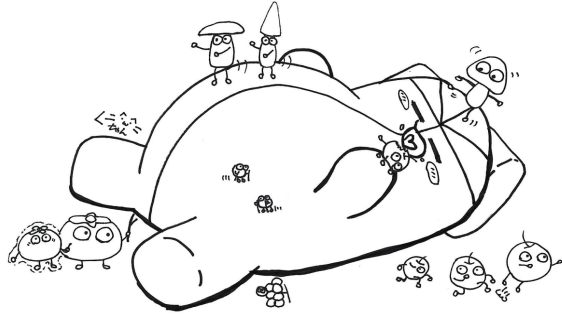


2023年11月 プログラム表



	AM 認知行動療法 (問題解決法)		AM マインドフルネス		AM 認知行動療法 (問題解決法)		AM マインドフルネス (セルフ・コンパッション)		AM 調理実習
1 (水)	PM 就労プログラム (自己分析①価値観を知る)	2 (木)	PM 疾病理解 ※ミーティング	3 (金)	文化の日				
6 (月)	AM リラクゼーション	7 (火)	AM ストレッチ	8 (水)	AM 認知行動療法 (問題解決法)	9 (木)	AM マインドフルネス (セルフ・コンパッション)	10 (金)	AM 調理実習
	PM プレゼンテーション		PM 自習		PM ピアサポート		PM 就労プログラム (自己分析②働く目的)		PM もくもくタイム
13 (月)	AM 卓球	14 (火)	AM 大人の発達障害	15 (水)	AM 認知行動療法 (問題解決法)	16 (木)	AM マインドフルネス (ACT)	17 (金)	AM もくもくタイム
	PM コミュニケーション		PM 自習		PM 疾病理解		PM 就労プログラム (自己分析③強みを知る)		PM みんなの文化祭
20 (月)	AM リラクゼーション	21 (火)	AM 卓球 ※ミーティング	22 (水)	AM 認知行動療法 (認知再構成法)	23 (木)	勤労感謝の日	24 (金)	AM 表現療法
	PM ビジネスマナー (報連相)		PM 自習		PM ピアサポート				PM もくもくタイム
27 (月)	AM ヨガ	28 (火)	AM 調理実習	29 (水)	AM 認知行動療法 (認知再構成法)	30 (木)	AM マインドフルネス (セルフ・コンパッション)		
	PM コミュニケーション		PM 自習		PM 外出企画 (企画)		PM もくもくタイム		

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



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



☆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
- ・文化祭: 利用者様主体で、出し物や創作物品紹介などを行う予定です

