



# 2022年12月プログラム表

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)



					1 (木)	AM マインドフルネス PM 外出企画 (報告)	2 (金)	AM もくもくタイム PM ビジネスマナー (ビジネスメール)	
5 (月)	AM 運動 (ヨガ) PM もくもくタイム ミーティング	6 (火)	AM 大人の発達障害 PM 自習	7 (水)	AM 認知行動療法 PM 疾病理解	8 (木)	AM マインドフルネス PM 就労プログラム 職務経歴書(作成準備)	9 (金)	AM プレゼンテーション PM 表現療法
12 (月)	AM 卓球 PM コミュニケーション	13 (火)	AM 大人の発達障害 PM 閉所	14 (水)	AM 認知行動療法 PM 疾病理解 (薬剤師講演会)	15 (木)	AM マインドフルネス PM 就労プログラム 職務経歴書(作成)	16 (金)	AM もくもくタイム PM コラム読解
19 (月)	AM 運動 (ストレッチ) PM コミュニケーション	20 (火)	AM 大人の発達障害 PM 自習	21 (水)	AM 認知行動療法 PM 疾病理解	22 (木)	AM マインドフルネス PM ストレスマネジメント (年末年始の過ごし方) ミーティング	23 (金)	AM プレゼンテーション PM もくもくタイム
26 (月)	AM 卓球 PM 就労プログラム (合理的配慮)	27 (火)	AM 大人の発達障害 PM 自習	28 (水)	AM 認知行動療法 PM 疾病理解	29 (木)	年越しプログラム	30 (金)	年末年始休暇 1月6日(金) から再開

## 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

場台があります

・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  
話し合いを行います

利用者様によるイラストです

