

# 2025年7月 プログラム表

		1 (火)	AM 認知行動療法 PM フリータイム 家族会(16時~)	2 (水)	AM 就労プログラム (自己分析②職場選びの 基準を考える) PM モルック	3 (木)	AM 外部講師 (盆踊り) PM マインドフルネス (ACT)	4 (金)	AM WRAP PM 卓球
7 (月)	AM リラクセーション PM 睡眠改善	8 (火)	AM 認知行動療法 PM フリータイム	9 (水)	AM アサーション PM 就労プログラム (自己分析③強みを知る)	10 (木)	AM 表現療法 ※ミーティング PM マインドフルネス	11 (金)	ピアサポート 外出企画 (外出)
14 (月)	AM ビジネスマナー (ビジネス文書) PM 卓球	15 (火)	AM 認知行動療法 PM フリータイム	16 (水)	AM WRAP PM ビジネスプログラム (パソコン訓練・Excel初級③)	17 (木)	AM マインドフルネス (セルフコンパッション) PM 外部講師 (足裏マッサージ)	18 (金)	調理実習 外出企画 (発表)
21 (月)	AM 海の日 PM	22 (火)	AM 認知行動療法 PM フリータイム	23 (水)	AM ストレッチ PM 疾病理解	24 (木)	AM ビジネスマナー (ビジネスチャット) PM マインドフルネス (ACT)	25 (金)	大人の発達障害 もくもくタイム ミステリー企画
28 (月)	AM コミュニケーション PM ボードゲーム大会	29 (火)	AM 認知行動療法 PM フリータイム	30 (水)	AM ヨガ PM 就労プログラム ライフテーマ(前半)	31 (木)	AM プレゼンテーション PM WRAP ※ミーティング		

## 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

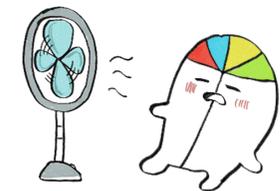
見学、体験随時受付中  
ご相談もお気軽に

☎ 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](mailto:info@porta-job.com)



☆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
- ・フリータイム:プログラムはありませんが施設は開放しています
- ・家族会:事前申込が必要です