メンタルの悩みでお困りの方へ
社会参加へのファーストステップ

就労・生活支援 porta ポルタ

2023年9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

・外部講師プログラム：バリスタの方をお招きし、コーヒーのワークショップを行います

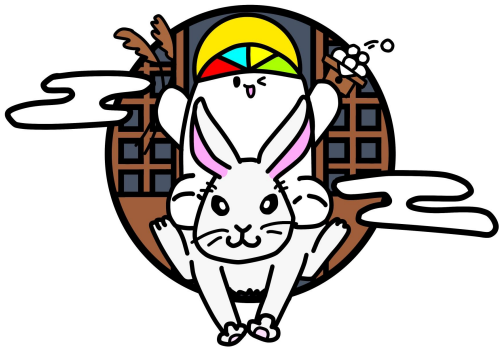
・2周年記念イベント：ポルタ開所2周年を記念し、利用者様の座談会や関係機関様向けの個別相談会を行います

										1（金）	AM	外部講師プログラム コーヒーワークショップ
											PM	ビジネスマナー（ビジネスメール）
4（月）	AM	ストレッチ	5（火）	AM	2周年イベント	6（水）	AM	認知行動療法（認知再構成）※ミーティング	7（木）	AM	マインドフルネス（セルフ・コンパッション）	8（金）	AM	表現療法
	PM	コミュニケーション		PM	2周年イベント		PM	WRAP		PM	もくもくタイム		PM	プレゼンテーション
11（月）	AM	ヨガ	12（火）	AM	大人の発達障害	13（水）	AM	認知行動療法（認知再構成）	14（木）	AM	マインドフルネス（ACT）	15（金）	AM	防災プログラム
	PM	ビジネスマナー（ビジネスチャット）		PM	自習		PM	疾病理解		PM	就労プログラム（出来るかな？を評価する）		PM	もくもくタイム
18（月）		敬老の日	19（火）	AM	リラクセーション	20（水）	AM	認知行動療法（認知再構成）	21（木）	AM	マインドフルネス	22（金）	AM	表現療法
				PM	自習		PM	WRAP		PM	もくもくタイム ※ミーティング		PM	プレゼンテーション
25（月）	AM	卓球	26（火）	AM	大人の発達障害	27（水）	AM	認知行動療法（認知再構成）	28（木）	AM	マインドフルネス（セルフ・コンパッション）	29（金）	AM	調理実習
	PM	コミュニケーション		PM	自習		PM	外出企画（企画）		PM	就労プログラム（自己概念が現実をつくる）		PM	もくもくタイム

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