

2022年10月プログラム表

3 (月)	AM	卓球	4 (火)	AM	大人の発達障害	5 (水)	AM	認知行動療法	6 (木)	AM	マインドフルネス	7 (金)	AM	もくもくタイム ／★文化祭準備
	PM	コミュニケーション		PM	自習		PM	疾病理解		PM	ビジネスマナー (同僚とのつき合い方) ミーティング		PM	就労プログラム (履歴書①基本情報)
10 (月)		スポーツの日	11 (火)	AM	大人の発達障害	12 (水)	AM	認知行動療法	13 (木)	AM	マインドフルネス	14 (金)	AM	プレゼンテーション
				PM	自習		PM	疾病理解		PM	表現療法		PM	もくもくタイム ／★文化祭準備
17 (月)	AM	運動 (ヨガ)	18 (火)	AM	調理実習	19 (水)	AM	認知行動療法	20 (木)	AM	マインドフルネス	21 (金)	AM	もくもくタイム ／★文化祭準備
	PM	就労プログラム (その偶然をどう手に入れる?) ミーティング		PM	自習		PM	疾病理解		PM	ビジネスマナー (時間管理)		PM	就労プログラム (履歴書②障害の詳細を まとめる)
24 (月)	AM	卓球	25 (火)	AM	大人の発達障害	26 (水)	AM	認知行動療法	27 (木)	AM	マインドフルネス	28 (金)	AM	もくもくタイム ／★文化祭準備
	PM	コミュニケーション		PM	自習		PM	疾病理解		PM	☆ コラム読解		PM	プレゼンテーション
31 (月)	AM	運動 (ストレッチ)		★11月4日(金)に、文化祭プログラムを予定しています。利用者様主体で、出し物や創作品紹介などを行います。										
	PM	表現療法		☆「コラム読解」では、新聞のコラムを活用して文章の要約をしたり、写したりする事で認知機能の向上を図ります。										

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
- ・運動タイム
動きやすい服でお越しください
- ・フォーマルデー
スーツやオフィスカジュアルで
通所する日です

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



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



YouTube ポルタみずほTV

精神疾患や心理療法、就労、社会復帰に関する動画や、
プログラムの様子が分かる動画を更新しています。

