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

2024年3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。

								1（金）	AM 表現療法 PM ビジネスマナー（ペーパータワーゲーム）
4（月）	AM ストレッチ PM コミュニケーション	5（火）	AM 大人の発達障害 PM 自習	6（水）	AM 認知行動療法（認知再構成法） PM WRAP	7（木）	AM マインドフルネス PM もくもくタイム	8（金）	AM ボッチャ PM プレゼンテーション
11（月）	AM リラクセーション PM ハローワーク勉強会	12（火）	AM 卓球 PM 自習	13（水）	AM 認知行動療法（認知再構成法） PM 疾病理解 ※ミーティング	14（木）	AM マインドフルネス（セルフ・コンパッション） PM 就労プログラム（出来るかな？を評価する）	15（金）	AM 調理実習 PM もくもくタイム
18（月）	AM ヨガ PM コミュニケーション	19（火）	AM 表現療法 PM 自習	20（水）	春分の日	21（木）	AM もくもくタイム PM マインドフルネス（ACT）	22（金）	AM 大人の発達障害 PM ビジネスマナー（電話応対）
25（月）	AM リラクセーション PM もくもくタイム	26（火）	AM 卓球 ※ミーティング PM 自習	27（水）	AM 認知行動療法（認知再構成法） PM 就労プログラム（就活のソーシャルサポート）	28（木）	AM マインドフルネス PM 外出企画（企画）	29（金）	AM WRAP PM （外部講師）足裏マッサージ

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