

2025年10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
- ・フリータイム: プログラムの実施はありませんが、施設は開放している時間です

6 (月)	AM リラクセーション	7 (火)	AM 認知行動療法	8 (水)	AM アサーション	9 (木)	AM マインドフルネス (セルフコンパッション)	10 (金)	AM ヨガ
	PM 表現療法		PM フリータイム		PM 就労プログラム ライフキャリアを描く		PM もくもくタイム		PM ビジネスマナー ビジネスメール
13 (月)	スポーツの日	14 (火)	AM 認知行動療法	15 (水)	ストレッチ	16 (木)	AM マインドフルネス (ACT)	17 (金)	就職活動① 就職活動の進め方
			PM フリータイム				PM 卓球		WRAP
20 (月)	AM 睡眠改善	21 (火)	AM 認知行動療法	22 (水)	ピアサポート	23 (木)	AM マインドフルネス (セルフコンパッション)	24 (金)	パソコン訓練 (Word初級③)
	PM 外部講師 (足裏マッサージ)		PM フリータイム				PM ボードゲーム大会		コラム読解
27 (月)	AM 就職活動② 働き方考える ※ミーティング	28 (火)	AM 認知行動療法	29 (水)	プレゼンテーション	30 (木)	AM マインドフルネス (ACT)	31 (金)	もくもくタイム
	PM コミュニケーション		PM フリータイム				PM 大人の発達障害		ポルタ文化祭

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

