

就労準備支援プログラム（例）

	月		火		水		木		金	
							1		2	
午前	/		/		/		10:00-11:30	アート教室 ～大人の塗り絵～	10:00-11:30	中野 散歩
午後							14:00-15:30	PC講座 excel1	14:00-15:30	PC自習
	5		6		7		8		9	
午前	10:00-11:30	ボランティア (切手整理)	10:00-11:30	利き茶	10:00-11:30	アート教室 ～大人の塗り絵～	10:00-11:00	ボランティア清掃	10:00-11:30	ちょこっと裁縫
午後	14:00-15:30	PC講座 word1	/		14:00-15:30	PC自習	14:00-15:30	PC講座 excel2	14:00-15:30	PC講座 入門
	12		13		14		15		16	
午前	10:00-11:30	アート教室 ～大人の塗り絵～	10:00-11:00	農園体験	10:00-11:30	中野 散歩	10:00-11:30	PC講座 excel3	10:00-11:30	PC自習
午後	14:00-15:30	PC自習	14:00-15:30	PC自習	14:00-15:30	PC自習	14:00-15:30	ボランティア (切手整理)	14:00-15:30	アート教室 ～大人の塗り絵～
	19		20		21		22		23	
午前	10:00-11:30	写経	10:00-11:30	アート教室 ～大人の塗り絵～	10:00-11:30	PC自習	10:00-11:00	ボランティア清掃	10:00-11:30	PC自習
午後	14:00-15:30	PC講座 word2	14:00-15:30	PC自習	14:00-15:30	コンセンサスゲーム	14:00-15:30	PC講座 excel4	14:00-15:30	オーディオ製品 製品管理 体験
	26		27		28		29		30	
午前	10:00-11:30	アート教室 ～大人の塗り絵～	10:00-11:30	PC講座 word3	10:00-11:30	PC自習	10:00-11:00	農園体験	10:00-11:30	PC自習
午後	14:00-15:30	PC自習	14:00-15:30	写経	14:00-15:30	ちょこっと裁縫	14:00-15:30	PC自習	14:00-15:30	ボランティア (切手整理)

- ・各プログラムへの参加希望の方は、**担当のスタッフ**へお申し込みください。
- ・各プログラムは定員制となっています。お申込みが満席となっている場合は、お受けできないことがあります。
- ・それぞれの講座の詳細については、裏面をご覧ください。

就労準備支援プログラムの内容

NO	プログラム名	定員	内容	
1	PC自習	6人	自由にパソコンが利用できる時間です。応募書類の作成やインターネットを利用して求人検索等ができます。	PC関連 (就労自立)
2	PC講座 入門	4人	パソコンの立ち上げから、文字や数字の入力方法、基本アイコンや基本ソフト、フォルダ作成などの説明を受け、実際にやってみます。	
3	PC講座 word	4人	wordを使って、文字の色を変えたり表を作成し、案内文書の作成を行います。	
4	PC講座 excel	4人	excelを使って、四則計算、関数による表作成など仕事で使う最低限の基礎を学びます。	
5	求人応募の電話対応	5人	求人応募の電話をするときに準備しておくことは何か、応募の際の手順を学びましょう。	就労自立
6	オーティオ製品 製品管理 体験	5人	ポータブルオーティオ製品の販売準備作業を体験しましょう	就労自立

NO	プログラム名	定員	内容	
7	ボランティア (清掃)	4人	公園の清掃活動に参加をすることで、地域の美観を保ち、参加者同士の仲間意識を深めます。	作業 (社会自立)
8	ボランティア (切手整理)	4人	区民のみなさんから集まった使用済み切手を整理するボランティア活動です。めずらしい切手やなつかしの切手が見つかるかもしれません。	作業 (社会自立)
9	農園体験	3人	農業体験で「土」と触れ合う楽しさを実感しませんか？ 体力強化や心のリフレッシュにつながります。	作業 (社会自立)
10	アート教室 ~大人の塗り絵~	5人	集中力や完成する達成感が養われるだけでなく、脳を活性化してストレス解消にもつながります。	生活自立
11	写経	5人	般若心経の書き写しを通じて、心身を整え（リラクゼーション）、字の上達、集中力の向上などにつながります。	生活自立
12	中野 散歩	4人	中野就労セミナーを出発して、全長3kmの道のりを、知らなかった中野の魅力を見つけつつ、季節の変化を楽しみながら、ゆっくり散歩します。	生活自立
13	ちょこっと裁縫	4人	外れてしまったボタンを付けられますか？ ボタン付けにチャレンジしてみませんか？	生活自立
14	利き茶	6人	お茶を飲み比べて、参加者同士自由に意見を交換しコミュニケーションを楽しみましょう。	生活自立
15	コンセンサスゲーム	6人	グループで話し合いながら全員で1つの結論を導き出しましょう。	生活自立