



TOP NEWS

「ストレスとの付き合い方」 講座を開催しました!



9月19日(水)に特別講座として水府会カウンセリングセンターの臨床心理士である石田講師にお越しいただき、「ストレスとの付き合い方」講座を開講しました。ストレスとは何か、ストレスが心身に与える影響、さまざまな個人のストレスサインやストレスを受けた時の上手な気分転換法や解決方法、またブレインストーミングの活用の仕方についてなど多面的にお話をいただきました。



当日は、14名の利用者が講座に参加しました。

講座終了後には質疑応答の時間も設けられ、ストレスに関する相談ごとや、講座の中で学んだ対処法の活用の仕方、今回の講座中には出なかったストレス解消方法への先生の見解など様々な質問が出ていました。

講座に参加した感想として、ストレスの発散方法や心のバランスのとり方など、大変参考になり、これからの日常生活に役立てていきたいとの声が多く上がりました。

今後も定期的にこのような講座を開催し、日ごろのストレスの対処について学べる機会を設けていきたいと思えます。

NEWS

休日開所のフリースペースを開放!

10月といえばハロウィンですね!

10月6日(土)にハロウィンにちなんでお菓子を用意し、事業所をフリースペースとして開放しました。

当日は、レトロゲームをプロジェクターに映して対戦したり、お菓子を食べたりとみなさん自由に過ごしていました。

「久々のゲームが楽しかった!」「ゲームの音をBGMに調べものをしていたらリラックスしました。」など日頃トレーニングに励むみなさんの息抜きの場になったようです。



一人ひとりにあった就労のカたち、見つかります。



見学・相談会

毎月第二・第四火曜日



障がいのある方、そのご家族、支援者対象

ひゅーまにあ浦和では毎月事業所見学・相談会を開催しています。仕事に就きたいけど何から始めていいのかわからない方、就労移行支援事業所について知りたい方、またそのご家族などのご相談を受け付けています。

※お申し込みは下記連絡先までお気軽にお問合せください！

11月の講座

日	月	火	水	木	金	土
				1 マナー	2 ストレスケア	3
4	5 一般常識	6 見学会 疲れ解消	7 JST	8 ピズリオバトル	9	10
11	12	13 英会話	14 ビジネスマナー	15 マナー	16 ストレスケア	17
18	19 一般常識	20 見学会 疲れ解消	21 JST	22 ピズリオバトル	23	24
25	26	27 英会話	28 ビジネスマナー	29	30	

「就職相談会」「セミナー」のお問い合わせ・お申込みはこちら



〒330-0064 埼玉県さいたま市浦和区岸町7-5-21
プリエコート岸町3F

〈開所時間〉9:00～18:00 〈定休日〉土日祝日

TEL 048-711-7461

FAX 048-711-7461

E-mail humania_urawa@ch-j



©京浜東北線・宇都宮線・高崎線・湘南新宿ライン 『浦和駅』西口から徒歩7分