



第35号 (2017年12月発行)

発行: 就労支援センター ひゅーまにあ中野

住所: 東京都中野区中野4-7-1 野口ビル3F

TEL: 03-5942-8931

Mail: humania_nakano@ch-j.jp

Merry Christmas!

今年もいよいよ残りわずかとなってしまいました。この時期だから楽しめるイベントといえば、クリスマスマーケットがあります。古くはドイツで始まりキリストの生誕を祝うクリスマスとその前4週間の準備期間の間に、ヨーロッパの各都市の広場で開かれるものです。近年日本でも開催されています。名物のグリューワインを片手に廻ってみてはいかがでしょうか。

事業所見学&相談会のお知らせ

【日程】 12月19日(火) 14:00~16:00

【会場】 就労支援センターひゅーまにあ中野(就労移行支援事業所)

【対象者】 難病や障害をお持ちの18歳以上の方

※障害者手帳をお持ちでない方もご参加可能です。

ご家族/支援者の方

【当日プログラム】 14:00~ ボイストレーニング

15:00~ 事業所説明

未来予想図講座を行いました

就職活動は自分の人生をどんな風に歩いていくのか、を考える重要なタイミングです。病気や障害のため忘れかけていた夢や希望を思い起こすために未来予想図講座を行いました。

まずはグループワークを通して自身の叶えたい未来を8項目に分けて洗い出します。(仕事、私生活、欲しいものなど)

そしてA3サイズの用紙に『私の叶った未来』の世界を作りました。皆さんそれぞれが用意したイラストや写真、装飾などを切ったり貼ったりしながら真剣に作業に取り組まれていました。気持ちの落ち込みなどで目標を忘れかけたときは、この日作った未来予想図を是非振り返っていただけたらと思います。



体力アップ講座開講しました

ひゅーまにあに通所する皆さんは事務系のお仕事を希望される方も多くいらっしゃいますが、実際の事務系の業務にはいわゆる庶務業務が含まれていて、内容は軽作業を含め多岐にわたります。例えば、ウォーターサーバーの水の取り換えや郵便物の集荷、オフィス内清掃等。10月から始まったこの講座では、働くために必要な基礎体力、筋力をあげ、バテない体をつくることを目的としています。

12月講座日程表

	月	火	水	木	金
AM					1 趣味講座
PM					
AM	4 硬筆講座	5	6	7 栄養&ストレッチ	8
PM		ボイストレーニング	Excel 応用講座		体力アップ講座
AM	11	12	13	14 栄養&ストレッチ	15 基本のき講座
PM	マナー講座	ボイストレーニング	グループワーク		
AM	18 硬筆講座	19	20	21 栄養&ストレッチ	22
PM		ボイストレーニング	就職準備講座		
AM	25	26	27	28 栄養&ストレッチ	29 大掃除
PM	マナー講座	ボイストレーニング			

就労支援センター ひゅーまにあ中野

TEL: 03-5942-8931

〒164-0001

東京都中野区中野4-7-1

野口ビル3F

Email: humania_nakano@ch-j.jp

Web: <http://www.ch-j.jp/>

中野駅北口より徒歩7分

見学・体験随時受付中!

就労支援センター ひゅーまにあ中野は、
障害や難病のある方の就労をサポートする
就労移行支援事業所です。

