



障がいのある方の就労をサポート ～進路満足度100%へ～

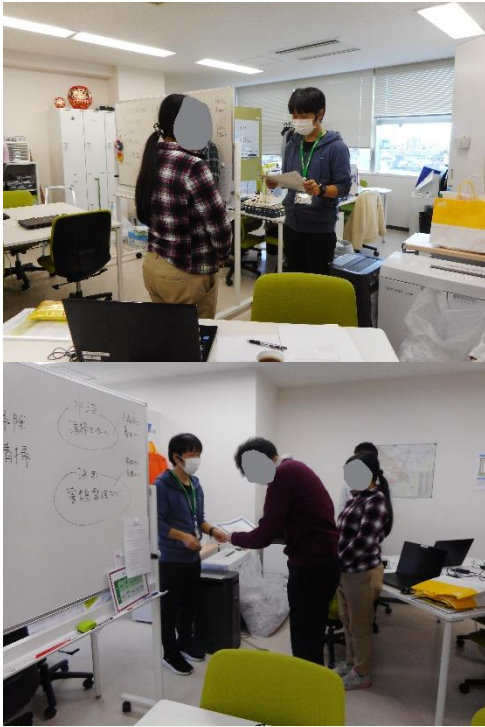
ひゅーまにあ前橋通信

2020年
2月号

第22号(2020年2月発行) 発行:株式会社チャレンジドジャパン

TOP NEWS

3名の方が就職決定しました！



今年の冬は暖冬で例年と比べ寒い日が少なく感じます。

でも、これからが、からっ風が強くなり寒さが増す時期かもしれません
風邪予防、インフルエンザ対策に注意していきましょう！

さて、ひゅーまにあ前橋では今回3名の方が就職決定しました！

皆さん真面目に通所され、真剣に訓練に取り組まれていたばかりです。

でもそうなるまでの道のりは、決して皆さん簡単ではなかったと思います。

通所開始の頃は体調を崩したり、生活リズムが掴めなかったり、人間関係に
悩んだり、色々な事があって就職まで辿り着けました。

通所開始から就職までの期間はそれぞれで、早い方で半年、その他の方は
1年半から2年程度の通所期間がありました。

その方に合ったペースで就職できるのもひゅーまにあ前橋の特徴です。

就職はゴールではなく通過点です。就職してから定着できなければ意味が
ありません。その為ひゅーまにあでは就職後も安心して働けるフォローを行う為、
定着支援も実施しています。

就職先: 大手ドラッグストア、大手アパレルメーカー、大手ハウスメーカー

少しでもご興味を持たれた方はお気軽にお電話またはメールでお問合せ下
さい。随時、見学、体験会を実施しています。

NEWS

リラクゼーション講座をご紹介します！

今回は最近ブームになっているマインドフルネスを実践しました。

マインドフルネスは最新の脳科学でストレス軽減、集中力アップ、自律神経
回復、などの効果が実証され、アメリカではグーグルをはじめフェイスブック
やインテルといった企業でもマインドフルネスは取り入れているそうです。
日本でも、テレビや雑誌で特集が組まれるなど、マインドフルネスはいま世
界的に注目を集めています。

ひゅーまにあの講座では10分間の瞑想を行い心をリセットして生産性を高
める訓練を行いました。その後はイスに座ったままできるヨガを行い職場で
できる簡単なリラクゼーション方法の練習をしました。

これから仕事に就く上でストレスとの付き合い方は誰もが関わる問題です。
仕事を長く続ける為にはストレスをどう軽減して、どう付き合っていくかとい
う事を学ぶ機会になりました。

「マインドフルネスの効果」

- ・集中力が高まる
- ・浄化されストレスが解消される
- ・洞察力、直観力、創造力が高まる
- ・よく眠れるようになる

ひゅーまにあ前橋では、常時、このような就職する為に必要な情報を実際
に講座に取り入れて訓練メニューを提供しております。



見学・体験 受付中
お気軽にお問い合わせください



就労支援センター ひゅーまにあ前橋



一人ひとりにあった就労のカたち、見つかります。

2月 就職相談会

19(水)

開催時間 13:30~

会場: 就労支援センター ひゅーまにあ前橋



お気軽にお問合せください。

見学・体験会随時開催中

開催時間 10:00~15:00

会場: 就労支援センター ひゅーまにあ前橋



▽▽▽ 2月度 講座スケジュール ▽▽▽

* 都合により変更になる場合もあります。

月	火	水	木	金
3 カフェトーク	4 習字	5 コミュニケーション	6 ライフスキルトレーニング L S T	7 ビブリオバトル
10 ビジネスマナー	11	12 清掃	13 ペン字	14 面接講座
17 メンタルヘルス	18 ライフスキルトレーニング L S T	19 カフェトーク	20 趣味	21 AMのみ
24	25 清掃	26 コミュニケーション	27 リラクゼーション	28 AMのみ

「就職相談会」「見学・体験会」のお問い合わせ・お申込みはこちら



就労支援センター

ひゅーまにあ前橋

〒371-0023 群馬県前橋市本町2-2-12 前橋本町スクエアビル8階

〈開所時間〉9:00~18:00 〈定休日〉土日祝日

TEL 027-212-5306

FAX 027-212-5361

E-mail humania_maebashi@ch-j.jp



◎JR両毛線 前橋駅より徒歩12分

◎本町バス停より徒歩0分

◎上毛電気鉄道 中央前橋駅より徒歩9分