

# ひゅーまにあ浦和通信

## 2018年4月号



第42号(2018年4月発行)

発行:株式会社チャレンジジャパン

住所:埼玉県さいたま市浦和区岸町

7-5-21 フォーミエコート岸町 3F

営業時間:9:00~18:00

定休日:土日祝日

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

Mail: [humania\\_urawa@ch-j.jp](mailto:humania_urawa@ch-j.jp)



「就労支援センター ひゅーまにあ浦和」は、障がい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。豊富なプログラムから、一人ひとりのニーズに合わせたトレーニングを実施しています。是非一度見学にいらしてください。

## 講座案内

ひゅーまにあ浦和では  
多彩な講座プログラムをご用意しております

### JST

(ジョブ・スキル・トレーニング)

**目的** / 自分の気持ちや考えを職場の上司や同僚に上手に伝えられるようになる。

**内容** / 職場に必要なコミュニケーションスキルをロールプレイを通して学ぶ。

### ビジネスマナー

**目的** / 職場でコミュニケーションを図ったり、来客対応をする際に必要な社会人としてのマナーを身に着ける。

**内容** / 名刺交換、お茶出し、電話対応などを講義とロールプレイングを通して学ぶ。

### グループワーク

**目的** / 職場で必要な業務上の協調性やコミュニケーションを身に着ける。

**内容** / 清掃や輪ゴムの封入、郵送準備などの共同作業を行う。

### 一般常識

**目的** / 就職試験に必要な知識を身に着けたり、職場でのコミュニケーションツールとして活用する。

**内容** / 基礎学力問題や時事問題を練習問題形式で解く。

### マナー

**目的** / 職場内だけでなく、社会生活・人間関係で広く必要とされるルールを身に着ける。

**内容** / 身だしなみや挨拶などのルールを資料に沿って講義形式で学んだり、ロールプレイングで実践する。

### ビブリオバトル

**目的** / 文章をまとめたり、人前で話すトレーニングをする。

**内容** / おすすめの本を持ち寄り、制限時間内で本の魅力を伝える。一番読みたい本に投票し、その回のチャンプ本を決める。

### 英会話

**目的** / 異文化や英語でのコミュニケーションの取り方を学ぶ。

**内容** / ネイティブのカリフォルニア出身の講師から、アメリカの生活や文化について実用的な英会話を通して学ぶ。

### 疲れ解消

**目的** / 働くための体力づくりや仕事で感じる心身の疲れ解消の方法を学ぶ。

**内容** / スポーツインストラクターの講師から、着席したままできる、腰痛や肩こり、目の疲れに効果のある簡単なストレッチを学ぶ。

### ストレスケア

**目的** / 安定して働くために、自分に合った息抜きの方法を余暇活動の中から見つけていく。

**内容** / ストレスについて学び、ラテアートやバンド演奏、野菜や花の栽培、アロマテラピー、散歩などのストレスコーピングを実践する。



## カラオケイベント



休日開所の余暇活動として、カラオケイベントを開催しました。

皆さん自分の好きな曲を楽しそうに歌っていて、大変盛り上がりました。参加された方からは、「おもいきり歌えて気分がスッキリした」といった感想が多くありました。

卒業生の方も参加され、ふだん交流が少ない利用者の方同士が色々とお話しができる良い機会となりました。

### 4月の講座

※講座の日程は変更になる場合があります。

| 月             | 火             | 水             | 木             | 金            | 土  |
|---------------|---------------|---------------|---------------|--------------|----|
| 2<br>一般常識     | 3<br>疲れ解消講座   | 4<br>JST      | 5<br>マナー講座    | 6<br>ストレスケア  | 7  |
| 9<br>グループワーク  | 10 相談会<br>英会話 | 11<br>ビジネスマナー | 12<br>ビジネスバトル | 13           | 14 |
| 16<br>一般常識    | 17<br>疲れ解消講座  | 18<br>JST     | 19<br>マナー講座   | 20<br>ストレスケア | 21 |
| 23<br>グループワーク | 24 相談会<br>英会話 | 25<br>ビジネスマナー | 26<br>ビジネスバトル | 27           | 28 |
| 29            | 30            |               |               |              |    |

★障がいをお持ちの方・ご家族・支援機関の方を対象に毎月第 2・4 火曜日に **就職相談会** を行っています。お申し込みは下記連絡先にてお受けいたします。ご連絡、心よりお待ちしております。

就労支援センター  
ひゅーまにあ浦和のご案内



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

TEL: 048-711-7461

FAX: 048-711-7462

Mail: [humania\\_urawa@ch-j.jp](mailto:humania_urawa@ch-j.jp)

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



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

↑こちらの入り口から3階  
までお上がりください。