

参加費
無料
要予約

令和8年度 第1回 就労準備セミナー

あなたらしい 一歩のを見つけ方

～「わたしの取扱説明書」とこころの充電方法～

「自分の得意を活かして仕事を探したい!」「就職活動をしたいけど何から始めたらいいの?」
就職活動を始めるにあたり、まず「自分を知ること」から始めませんか?
小さな一歩を踏み出す方のための講座です

講師

就労移行支援事業所 ディーキャリア川越

対象

日高市在住・在勤で

- ・就労に向けて悩んでいる人
- ・就労経験が無いまたは少ない人
- ・仕事の定着が難しい人
- ・相談先が欲しい人
- ・在職中の人
- ・内容に興味がある人はどなたでもOK!

※ご家族や関係機関・支援者の人も是非ご参加ください!

定員

20名

10.20 火 14:00～16:00

総合福祉センター「高麗の郷」2F 生涯学習室

前半

「わたしの取扱説明書」をつくってみよう

- ・自分が元気なとき、疲れているときのサイン
- ・苦手な場面や安心できる環境
- ・調子を崩したときに自分を助ける方法
- ・自分だけの「取扱説明書」を作成する簡単なワーク

後半

「こころの充電方法」を見つけよう

- ・ストレスがたまっているときの心と身体の反応
- ・自分に合った休み方や気分転換
- ・五感を使った簡単なセルフケア
- ・「元気を使うこと」と「元気を回復すること」の整理

申込みは令和8年10月1日(木) 9:00～
お電話もしくは本会HPから

主催・問合せ

日高市社会福祉協議会
日高市自立相談支援センター

☎ 042-985-9100

受付時間 平日 9:00～17:00

ホームページ <https://www.hidakashi-shakyo.or.jp>

日高市自立相談支援センターは日高市からの委託を受けて日高市社会福祉協議会が運営しています

