

# ガールズ編 しごとと準備講座

～ 2017年 秋 ～

## ★第18期 プログラム



「ガールズ講座」へ ようこそ ♡

心身の調子を整えながら、必要な情報を得て、自分に合ったしごとや生活を考えていきませんか。それぞれの講師が、あなたのいいところを発見するお手伝いをします。

【時間】 10:15～12:15 ※講座中休憩あり。飲み物の持ち込みは自由です。

【会場】 2階 大会議室 (ちがう部屋の日)は★

何日目	日程	プログラム内容 (講師)	ねらい
1	10/23 (月)	オリエンテーション、安全・安心な場を作るためのルール & 自分の好きなこと・得意なこと	参加者と出会う。 安全のルールを確認する。
2	10/25 (水)	【実技】リラックス・ヨガ (工藤なお) 婦人科系のからだの悩み ★3階 トレーニング室	自分の心とからだを感じる。
3	10/27 (金)	アサーティブネス～自分を大切にすること～ (Be-Happy!アサーティブネスの会 堤 暢子)	「自分を大切にする」を考える。
4	10/30 (月)	【実技】呼吸と声力 (ヴォイス・トレーナー 佐藤慶子) ★3階 トレーニング室	気持ちのよい呼吸と発声を体験する。
5	11/1 (水)	先行く先輩の体験談 (ひきこもりUX会議 林 恭子)、 自分のこれまでを振り返ってみる	体験談を聞き、自分を振り返ってみる。
6	11/6 (月)	しごとと私について考えてみよう	視野を広げて自分のありよう、暮らし方、働き方を考えてみる。
7	11/8 (水)	しごとと私について聴いてみよう	
8	11/10 (金)	最低限知っておきたい法律・制度・相談先	使えるような制度や情報を知る。
9	11/13 (月) ★終了 13:00	【調理実習】ここに効く食事と栄養 (薬膳料理研究家 ちゅうがんじ みゆき) ★2階 生活工房	食べ物から健康を考える。 チームでの作業を体験する。
10	11/15 (水)	就活&しごと体験談 (講座修了生)、計画表[修了シート]記入、社会参加体験・就労体験等のご案内	今後の計画を考える。
11	11/22 (水)	振り返って、これからを語る交流会	講座中の変化やこれからの希望を伝え、聴く。