

働きづらさに悩むあなたに…

# ガールズ編

## しごと準備講座 24期



「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、自分にあった生活やしごと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★        ）

	日程	プログラム内容(講師)	ねらい
1	5/11(火)	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	5/13(木)	【実技】リラックス・ヨガ(ヨガ・インストラクター工藤なお)、 婦人科系のからだの悩み <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">★3階 トレーニング室</span>	自分の心とからだを感じる。
3	5/18(火)	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	5/20(木)	先行く先輩の体験談(ひきこもりUX会議 恩田夏絵)、 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。
5	5/25(火)	しごとと私について聴いてみよう 就活&しごと体験談(講座修了生)	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。
6	5/27(木)	しごとと私について考えてみよう	
7	6/1(火)	【実技】呼吸と声力 (ヴォイス・アーティスト 佐藤慶子) <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">★3階 トレーニング室</span>	気持ちのよい呼吸と発声を 体験する。
8	6/3(木) ※終了13時	【調理実習】ころろに効く食事と栄養 (薬膳料理研究家 ちゅうがんじ みゆき) <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">★2階 生活工房</span>	食べ物から健康を考える。 チームでの作業を体験する。
9	6/8(火)	最低限知っておきたい法律・制度・相談先	使える制度や情報を知る。
10	6/10(木)	社会参加体験・就労体験等のご案内、就活&しごと体験談 (講座修了生)、計画表[修了シート]記入	今後の計画を考える。
11	6/15(火)	振り返って、これからの語る交流会	講座中の変化や これからの希望を伝え、聴く。