



- 【持ち物】筆記用具(ペンとノート等)、飲み物の持ち込みは自由です。  
 ※ 感染症対策のため、マスクの着用をお願いします。講座中休憩あり。  
 【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)	【時間:10:15~12:15】
10/12(水)	オリエンテーション、安全・安心な場を作るためのルール	
10/14(金)	【実技】リラックス・ヨガ (ヨガ・インストラクター 工藤なお)	
10/19(水)	【実技】呼吸と声 (市民劇団オンリーワン 岩井智恵) + 婦人科系からだの悩み	
10/21(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)	
10/25(火)	しごとの前に、私のことを考えてみよう	
10/27(木)	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)	
10/31(月) ★終了13:00	【調理実習】ここ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)	
11/8(火)	先行く先輩の体験談 (ひきこもりUX会議 恩田夏絵)	
11/11(金)	最低限知っておきたい法律・制度・相談先、就労等体験について	<オプション:ミニ相談①>
11/16(水)	就活&しごと体験談 (講座修了生)、社会制度について	<オプション:ミニ相談②>
11/18(金)	振り返って、これからを語る交流会	