



【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 【時間:10:15~12:15】	ねらい
5/10(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	参加者と出会う。 安全のルールを確認する。
5/12(金)	【実技】リラックス・ヨガ (ヨガ・インストラクター 工藤なお) ＜★3階トレーニング室＞	自分の心とからだを感じる。
5/17(水)	【実技】呼吸と声 (演出家 川口智子) + 婦人科系からだの悩み ＜★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。
5/23(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。
5/25(木)	しごとの前に、私のことを考えてみよう	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。
5/30(火)	先行く先輩の体験談 (ひきこもりUX会議 恩田夏絵)	体験談を聞き、自分を振り返ってみる。
6/1(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)	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。
6/6(火) ★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) <★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。
6/8(木)	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＞	使えるような制度や情報を知る。
6/13(火)	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＞	今後の計画を考える。
6/15(木)	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。