	月	火	水	木	金
午前 10:30～	1	2	3	4	5
午後 13:30～	仕事の合間のセルフケア **WRAP** 元気回復行動プラン 自分の取扱説明書 スタッフ　山本	就活スキルUP キャリアをデザインしよう 私を知ろう、仲間を知ろう 講師（キャリアコンサルタント） 岩嶋寿子さん	仕事スキルUP 社会資源講座 制度やサービスを知ろう スタッフ　山本	就活スキルUP 円卓トークde就活講座 面接練習ロープレ スタッフ湊	仕事の合間のセルフケア オフィスヨガ イスに座ったまま出来るヨガを習得！仕事の合間のリフレッシュ法を学ぶ スタッフ前田
午前 10:30～	8	9 ★スタッフによる モノづくり講座 砂絵で作品作り スタッフ松原	10	11　山の日 	12
午後 13:30～	就活スキルUP しゃべり場 テーマ「苦手」について語る スタッフ	コミュニケーションスキルUP すぺぃろ講座にzoom参加 コミアル会場 講座「ピアミーティング」 コーディネーター 加藤伸輔さん	就活スキルUP 就労準備＆定着講座 「いい感じ」で「はたらく生活つづけるために② わたしのトリセツ スタッフ江國	仕事スキルUP ゲームdeチームワーク 仲間と協力してゲームクリア！ スタッフ	就活スキルUP 就活に役立つ美文字トレーニング やさしいペン字講座 スタッフ松原
午前 10:30～	15	16	17	18	19
午後 13:30～	仕事の合間のセルフケア **WRAP** 元気回復行動プラン 自分の取扱説明書 スタッフ　山本	コミュニケーションスキルUP ウェビングマップ みんなの意見を可視化 スタッフ　松原	個別プログラム 就活関連・パソコン等の個別支援、自主活動 スタッフ	就活スキルUP 円卓トークde就活講座 「採用されやすい人」から考える就活と準備 ② スタッフ湊	仕事スキルUP 聞いてみよう！ 不動産の仕事 不動産の仕事について学ぶ スタッフ　井上
午前 10:30～	22	23 ★スタッフによる モノづくり講座 樹脂粘土でマグネット作り スタッフ松原	24	25 ★Chitoseyaさんの モノづくり講座 モノづくりに親しもう☺ chitoseyaさん	26
午後 13:30～	仕事の合間のセルフケア フリマアプリ講座 はじめてのメルカリ スタッフ　松原	就活スキルUP キャリアをデザインしよう 私の中の宝探し 講師（キャリアコンサルタント） 岩嶋寿子さん	就活スキルUP 就労準備＆定着講座 いいぞ！安いぞ！即クリック！で大丈夫？ 大事なお金を上手に守る！ スタッフ江國	仕事の合間のセルフケア アロマテラピー入門 仕事の合間のリラクゼーション スタッフ湊	働くための体力UP 日野ウォーキング 外を歩いて体力づくり スタッフ
午前 10:30～	29	30	31		
午後 13:30～	仕事の合間のセルフケア **WRAP** 元気回復行動プラン 自分の取扱説明書 スタッフ　山本	仕事の合間のセルフケア すぺぃろ講座にzoom参加 コミアル会場 講座「アドラー心理学」 講師（精神保健福祉士） 佐藤たけはるさん	個別プログラム 就活関連・パソコン等の個別支援、自主活動 スタッフ		

コミット＆アルテ
8月講座

【コミット＆アルテ利用者さんへ】

モノ作り講座に参加してモノ作りに親しんで行きましょう！！

アルテの利用者の方で★マークがついている講座に参加された方には工賃として100円支給します

午前はアルテ中心、午後はコミット中心の講座となっています

※講座の詳細は、裏面に記載しています

コミット＆アルテ 8月講座解説

	講座	内容
就活スキルUP	就労準備＆定着講座	8/10 「いい感じ」で「はたらく生活」つづけるために・・② わたしのトリセツ
		8/24 いいぞ！やすいぞ！即クリック！・・で大丈夫？ 大事なお金を上手に守る！
	円卓トークde就活講座	8/3 採用面接のポイント解説とロープレによる練習です。 参加者全員に、交代で応募者役とオブザーバ役をしていただきます。
		8/24 採用されやすい人になるための就活と準備② どんな人が採用されやすいのかを知り、そのための準備を考えます。
	キャリアをデザインしよう	8/2 私を知ろう、仲間を知ろう
		8/16 私の中の宝探し
	やさしいペン字講座	就活中も採用後も、手書きで文字を書く機会は意外と多いもの。 読みやすい美文字を目指しましょう。
仕事スキルUP	聞いてみよう！不動産の仕事	トクする部屋探し＆不動産の仕事を不動産業経験者が徹底解説します。
	社会資源講座	利用できる制度やサービスを知りましょう
	しゃべり場 テーマ「 苦手」	毎回、テーマに沿って語り合い、双方向のコミュニケーションスキルアップを目指します。
	ゲームdeチームワーク	役割を設定して目標を達成するスタイルのボードゲームをします。 仲間と協力してゲームをクリアすることで、チームワークと協調性を身につけます。
コミュニケーションスキルUP	ウェビングマップ	チームで一つのテーマを話し合い、ウェビングマップというツールを使って出てきた意見を図解化。双方の考えを可視化しながらまとめていきます。
	ピアミーティング (すぺぃろ講座にZoom参加)	テーマに沿って意見を共有していく講座です。コミアル会場にてzoomで参加します。
仕事の合間のセルフケア	アロマテラピー入門	アロマテラピーは、植物から採取される精油を使った芳香療法です。基本の精油の効能を知り、ホッとできる好みの香りを見つけましょう。
	オフィスヨガ	イスに座ったまま出来るヨガを習得！仕事の合間のリフレッシュ法を学びます。
	WRAP 元気回復行動プラン	WRAP（ラップ）とはWellness(元気)、Recovery（回復）、Action(行動)、Plan(プラン)の頭文字をとったものです。毎日を元気で豊かに生きる事、さらに、気分を乱すような状況への気づきを高め、調子が悪くなった時に回復を促す行動プランです。
	イラストを描こう！	テーマに沿ってイラストを描いてみましょう。
	フリマアプリ講座	メルカリって何？どうやってやるの？メルカリの基本を知る講座です。
	アドラー心理学 (すぺぃろ講座にZoom参加)	日本では、著書「嫌われる勇気」をきっかけに広く知られる事になったアドラー心理学。ありのままの自分を受け入れ、行動する勇気、幸せになる勇気を発揮することができ、幸せな状態を作る助けとなります。
体力UP	日野ウォーキング 外を歩いて体力づくり	ウォーキングで体力づくり。
モノづくり	樹脂粘土・石塑粘土	樹脂粘土でマグネットづくり
	Chitoseyaさんのモノづくり講座	レジンや廃材を使いモノづくり
	砂絵	砂絵づくり。

個別プログラム	就活・認知機能訓練系	求人検索、企業情報収集、就活に役立つ動画の視聴、応募書類作成、自己理解、面接練習 など
	PC・基礎訓練系	Word・Excel・Power Point基礎、タイピング練習、ペン字練習、ビジネスマナー、ビジネス文書など

個別プログラムは、コミットのスペースで、希望するスキルアップトレーニングを行います。
動画やインターネットを活用した自主活動に加え、ご希望によりスタッフも対応します。※在宅での訓練も可能です