コミット＆アルテ

１２月講座

【コミット＆アルテ利用者さんへ】

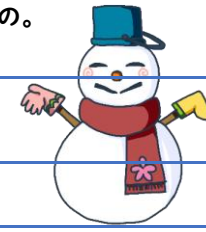
【土曜日の開所日】

12月3日：コミアル模様替え（昼＆工賃発生）
12月10日：個別プログラム
12月17日：個別プログラム

※講座の詳細は、裏面に記載しています

	月	火	水	木	金
午前 10:30～				1 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	2 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
午後 13:30～				仕事スキルUP ジョブトレ！！ 仕事で必要な細かなスキルUPのためのトレーニング スタッフ松原	コミュニケーションスキルUP しゃべり場 テーマ「キャリアストーリーを語ろう」 スタッフ井上
午前 10:30～	5 就活スキルUP PC入門 初心者から参加OK スタッフ	6 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	7 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	8 ★Chitoseyaさんのモノづくり講座 レジンでモノづくり☺ chitoseyaさん	9 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
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 うかたん＆HOSSIEE＆松原	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	就活スキルUP 円卓トークde就活講座 テーマ「合理的配慮」 スタッフ湊	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	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
午前 10:30～	12 就活スキルUP PC入門 初心者から参加OK スタッフ	13 ★スタッフによるモノづくり講座 石塑粘土で陶器風作品作り スタッフ松原	14 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	15 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	16 すぺぃろ合同講座 精神科医のアタマの中 すぺぃろ会場で行います！ 講師（精神科医） 岩谷潤さん
午後 13:30～	仕事スキルUP 社会資源講座 制度やサービスを知ろう スタッフ渡辺	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 働く生活のあれこれを学ぶ 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	仕事スキルUP コミットﾌｨｰﾙﾄﾞﾜｰｸ会議 について話し合う スタッフ松原
午前 10:30～	19 就活スキルUP PC入門 初心者から参加OK スタッフ	20 仕事スキルUP コミアル創造広場 クリスマス会の準備をしましょう スタッフ松原	21 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	22 ★Chitoseyaさんのモノづくり講座 モノづくりに親しもう☺ chitoseyaさん	23 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 うかたん＆HOSSIEE＆松原	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	就活スキルUP 身だしなみ講座 メイクやエチケットなどを実践！ スタッフ	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	コミアル クリスマス会 楽しいクリスマス会にしましょう！
午前 10:30～	26 すぺぃろ合同講座 精神科医のアタマの中 すぺぃろ会場で行います！ 講師（精神科医） 岩谷潤さん	27 ★スタッフによるモノづくり講座 砂絵で作品づくり スタッフ松原	28 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	29 閉所日	30 閉所日
午後 13:30～	仕事の合間のセルフケア 料理と食生活 健康管理も仕事の大事なポイント スタッフ渡辺	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	コミュニケーションスキルUP コミアルしゃべり場 テーマ「１年の振り返り」 スタッフ		

	講座	内容
就活スキルUP	就労準備＆定着講座	12/9　元気に　働き＆ゆったり　暮らす基本のキ
	円卓トークde就活講座	12/5　合理的配慮
	身だしなみ講座	就活中も採用後も、身だしなみってとっても大事。メイクの仕方やエチケット、男性も女性も気を付けるべきポイントをおさえていきましょう。
	キャリアをデザインしよう	自分の中のお宝さがし
	PC入門	事務の仕事にはパソコンスキルはあった方が◎！エクセルやワードの基礎を一緒に学びましょう。
	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	JST	お仕事上のコミュニケーションのトレーニングを行います。 こんな時どうする？何ていう？を考え共有していきます。
	コミアル創造広場	12/23 のコミアルクリスマス会の準備を一緒に行います。
	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。
	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。
	コミットフィールドワーク会議	日野ウォーキングの行先やフィールドワークの行先について話し合います。
	しゃべり場	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。今月は12/2、12/28と２日間行います
	ジョブトレ！	仕事にまつわるアレコレ（メモの取り方、電話応対など…）を練習していきます。
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してまとめる会議の手法を体験してみましょう。
	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
仕事の合間のセルフケア	料理と食生活	食事や健康管理も仕事をする上で大事なポイント！
	精神科医のアタマの中	立川アイム開催！すぺぃろ・コミット合同講座です。精神科医の岩谷さんと話してみたい事、聞いてみたい事など尋ねてみましょう。
	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。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。
体力UP	日野ウォーキング	ウォーキングで体力づくり。
モノづくり	石塑粘土	石塑粘土で陶器風ブローチを制作します。
	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