

働くことに不安がある方へ

# 京都サポステ プログラムのご案内

どうすればいいか  
わからない...

6月

## イントロダクション

6/5 (木)	13:30~16:00	オリエンテーション
6/23 (月)	13:30~15:00	オリエンテーション (個別)

6/23 (月)	14:00~15:30	ハローワーク マイページ登録会
-------------	-------------	--------------------



## 健康をととのえるプログラム

6/2、9、16、23 (月)	10:00~11:00	朝活	定期的なウォーキングや清掃活動を通じて生活習慣や体調を ととのえるプログラム。朝起きられるようになりたい人におススメ。
6/5、12、19、26 (木)			

## 暮らしをととのえるプログラム

6/6 (金)	13:00~15:00	サウナワーク	館内の清掃など簡単な作業を複数人で行います。生活リズムをととの えたい、働くイメージをもちたい人におススメ。
6/14 (土)			
6/20 (金)	13:00~15:00	サウナワーク (館外活動)	館外に出掛けて軽作業を体験するプログラム。働くイメージをもちた い人、作業の得意・不得意を見つける人におススメ。
6/30 (月)	13:00~17:00	サウナワーク (チームワークトレーニング)	チームでチラシの発送作業を行います。共同作業を通じて、誰かと協 力して作業することが体験できます。

## じぶんとひとのつながりをととのえるプログラム

6/17 (火)	13:30~16:30	キモチとカタチの働くBASE モチベーション	「働く」ことについての自己理解を深め、就労に向かうモチベーショ ンの向上をはかるグループワーク。
6/21 (土)	13:30~16:30	キモチとカタチの働くBASE オフィスコミュニケーション	就職活動や就労後に必要となる実践的なコミュニケーションスキルを 身に着けるプログラム。
6/24 (火)	13:30~16:30	キモチとカタチの働くBASE コミュニケーション	言葉やジェスチャー、文字など、多様な方法でコミュニケーションの 楽しさを実感するワークショップ。

## 働くための準備をととのえるプログラム

6/24 (火)	18:00~19:00	ジョブトレーニング (ちまき)	祇園祭の“ちまき”製作体験。コツコツした作業が好きな人、在宅で もできる仕事を体験してみたい人におススメ。
-------------	-------------	--------------------	--

働きたい  
けど...



## 参加までの流れ



まずはお電話ください  
TEL:075-213-0116



来所・初回相談



登録・利用開始



主催：京都若者サポートステーション (公益財団法人 京都市ユースサービス協会)