

令和7年

9月

JPはあとふるカレッジ

無料セミナー

自由に選んで自分のペースでスキルアップ！

JPはあとふるカレッジとは、障害のある方が就業力を高めるためのセミナーです。

障害特性や課題に応じて受講内容を選ぶ、「アラカルト方式」です。

日付	時間	セミナー名	対象	会場	定員	内容
9/2 (火)	13:00～ 14:30	「価値観のワーク」で 自己理解を深めよう	精神 発達	東館1階 第7会議室	6名	言葉をランキングして今の自分の状態を知ったり、他者の価値観を知ったりすることで、社会での生きやすさに繋がしましょう。
	15:00～ 16:30	こころを整える 「マンダラぬり絵」	精神 発達 知的	東館1階 第7会議室	6名	集中してぬり絵をすることで、呼吸が整い、自律神経に良い影響があると言われています。美しい花のマンダラ、幾何学のマンダラなどから自分の気に入った図柄を選び、楽しんでリフレッシュしましょう。
9/5 (金)	13:00～ 14:30	健康管理と障害と折り合う	精神 発達 知的	東館1階 第7会議室	6名	自分の特性を知り、どの様に管理して働いていくのか考えましょう。
	15:00～ 16:30	対人スキルと協調性	精神 発達 知的	東館1階 第7会議室	6名	他人と協調するポイントを学びましょう。
9/9 (火)	13:00～ 16:00	【PC】90分でわかるパソコン術 ～基礎編①～	精神 発達 知的	東館2階 ミーティングルーム	4名	エクセルの基礎（データ形式から書式設定など）を知り、楽しく、しっかりと学びましょう。 ※2コマ連続セミナーです。セミナーの内容上、途中参加はできません。 ※13日と同じ内容です。2日間もの受講はできません。
		【PC】90分でわかるパソコン術 ～基礎編②～				
9/13 (土)	13:00～ 16:00	【PC】90分でわかるパソコン術 ～基礎編①～	精神 発達 知的	東館2階 ミーティングルーム	4名	エクセルの基礎（データ形式から書式設定など）を知り、楽しく、しっかりと学びましょう。 ※2コマ連続セミナーです。セミナーの内容上、途中参加はできません。 ※9日と同じ内容です。2日間もの受講はできません。
		【PC】90分でわかるパソコン術 ～基礎編②～				
9/16 (火)	13:00～ 14:30	職場のコミュニケーションを考えよう	精神 発達	東館1階 第7会議室	6名	スムーズにいかない職場の対人関係を継続すると健康にもよくありません。自分らしい自己表現に向けて、自己理解から始めましょう。
	15:00～ 16:30	今の自分が変わる事への不安を 軽くしましょう	精神 発達	東館1階 第7会議室	6名	就労に向けての面接場面では緊張と不安は外せません。不安を軽減するには自身に何が必要か考えチャレンジしてみましょう。
9/18 (木)	13:00～ 14:30	持ち味について	精神 発達	東館1階 第7会議室	6名	皆さん誰しもが持っている持ち味について、持ち味カードを使って自分自身の棚卸しをしてみましょう。
	15:00～ 16:30	就職面接について	精神 発達	東館1階 第7会議室	6名	面接を受けるうえで押さえておきたい大事なポイントやマナーなどを学んでみましょう。

※ セミナーの受講には京都ジョブパークの利用登録が必要です。受講の前後にお仕事相談窓口にてご登録ください。

※ すべてのセミナー予約は、開催日前日正午までとなります。

※ 欠席・遅刻される場合は必ず事前にご連絡ください。無断での欠席・遅刻は次回から受講できない場合がございます。

■お問合せ・お申込み先■

京都ジョブパーク（はあとふるコーナー）（京都市南区東九条下殿田町70 京都テルサ西館3階）

TEL：075-682-8029 FAX：075-682-8043

☐ご利用時間 月～土曜日/午前9時～午後5時（日・祝日、年末年始は休み）☐JR京都駅（八条口）から徒歩15分 ☐近鉄東寺駅・地下鉄九条駅から徒歩8分 ☐市バス九条車庫前すぐ