

令和8年

1月

JPはあとふるカレッジ

むりよう 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べる、「アラカルト方式」です。

ひづけ 日付	じかん 時間	めい セミナー名	たいしゆう 対象	かじわら 会場	ていじゅん 定員	ないじょう 内容
1/13 (火)	13:00~ 16:00	【PC】90分でわかるパソコン術 ～基礎編①～	せいしん 精神 はつしつ 発達 ちてき 知的	ひがいん かい 東館2階 ミーティングルーム	めい 4名	きそ けいしき しょきせってい したの まな 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。
		【PC】90分でわかるパソコン術 ～基礎編②～				れんぞく ないようじょう とちゅうさんか ※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。 にち おな ないよう かかん じゅこう ※17日と同じ内容です。2日間とも受講はできません。
1/14 (水)	15:00~ 16:30	対人 健康	せいしん 精神 はつしつ 発達 ちてき 知的	ひがいん かい 東館1階 だい かいぎしつ 第7会議室	めい 6名	ざっし す き がよし はさくひん つく しゅうちゅう つこ 雑誌から「好きなもの」を切りぬいて用紙に貼り、作品を作ります。集中して作 ることでスッキリしたり、自分についての発見が出来たりします。 ざっし ようい じぶん はしゃしん えざっし ※雑誌はご用意しますが、自分の貼りたいもの（写真、絵、雑誌など）があれ じさん ばご持参ください。
		アートセラピーでメンタルケア 「コーラージュ療法」				れんぞく ないようじょう とちゅうさんか ※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。 にち おな ないよう かかん じゅこう ※13日と同じ内容です。2日間とも受講はできません。
1/17 (土)	13:00~ 16:00	【PC】90分でわかるパソコン術 ～基礎編①～	せいしん 精神 はつしつ 発達 ちてき 知的	ひがいん かい 東館2階 ミーティングルーム	めい 4名	きそ けいしき しょきせってい したの まな 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。
		【PC】90分でわかるパソコン術 ～基礎編②～				れんぞく ないようじょう とちゅうさんか ※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。 にち おな ないよう かかん じゅこう ※13日と同じ内容です。2日間とも受講はできません。
1/22 (木)	13:00~ 14:30	健康	せいしん 精神 はつしつ 発達 ちてき 知的	ひがいん かい 東館1階 だい かいぎしつ 第7会議室	めい 6名	じょうず つ あ こころ けんこう まな ストレスと上手に付き合い、心を健康にすることを学びましょう。
	15:00~ 16:30	対人 習慣	せいしん 精神 はつしつ 発達 ちてき 知的	ひがいん かい 東館1階 だい かいぎしつ 第7会議室	めい 6名	じぶん はたら じぎょうしょ く じやがい ひと みな きやくさま 自分が働く事業所に来る社外の人は、皆お客様です。 よう たいおう まな どの様に対応するのかを学びましょう。

じゅこう きょうと りょうとうろく ひつよう じゅこう ぜんご しごとそだんまどぐち とうろく
※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。

よやく かいさいひぜんじつしょうご
※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。

けつせき ちこく ばあい かなら じせん れんらく むだん けつせき ちこく じかい じゅこう ばあい
※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。

といあわ もうしこ さき
■お問合せ・お申込み先■

きょうと
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

りょうじかん げつ どようび ごぜん じ ご ご じ にち しゃくじふ ねんまつねんし やす
□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)
きょうとえき はちじょうべつ とほ ふん きんてつとうじえき ちかてつくじょうえき とほ ふん し くじょうしゃこまえ
□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



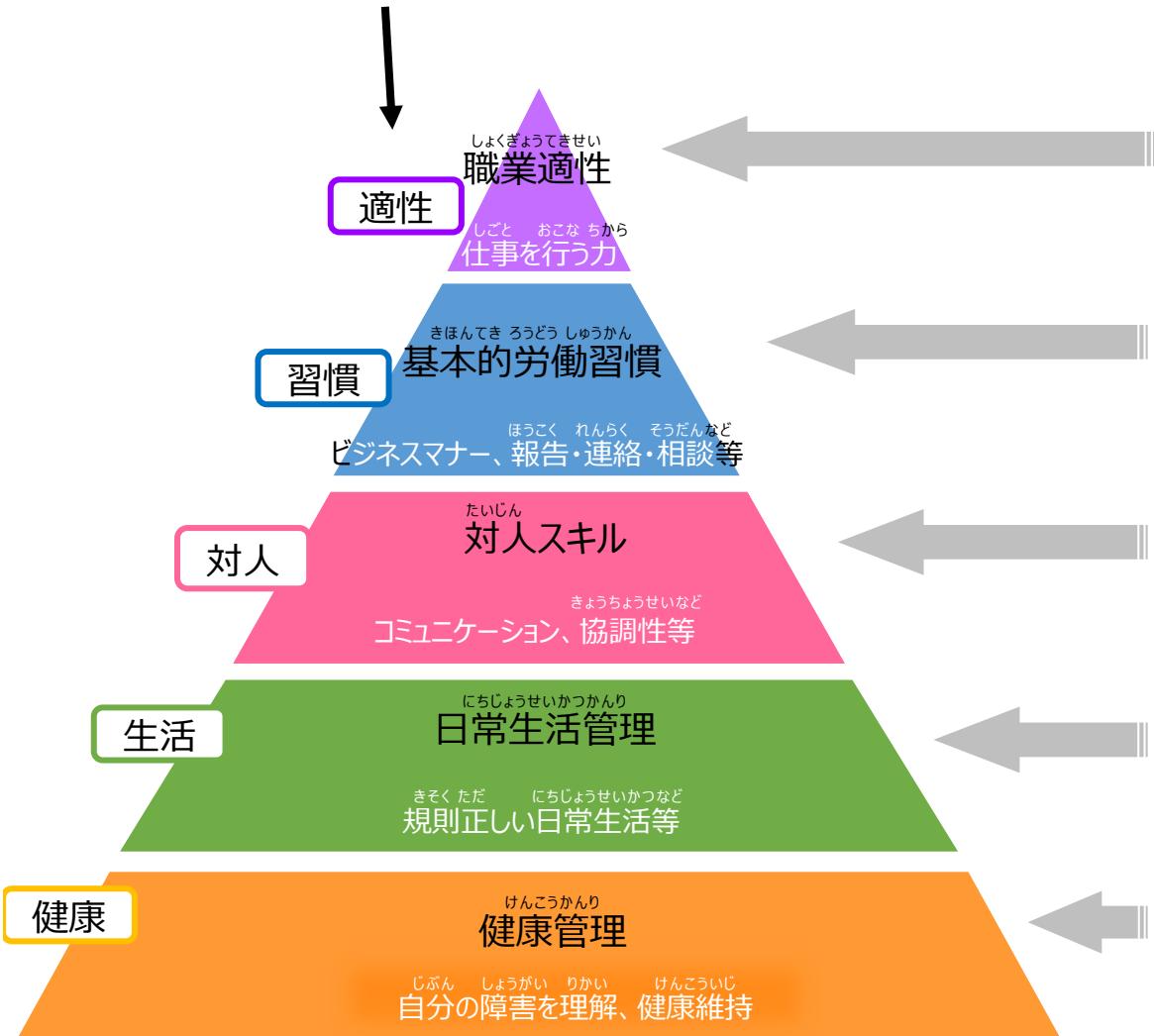
じぶん えら　かた 自分にあったセミナーの選び方

はたら　けんこうかんり　にちじょうせいかつかんり　たいじん　きほんてきろうどうしゅうかん　しょくぎょうてきせい　のうりょく　との　ひつよう
働くためには「健康管理」「日常生活管理」「対人スキル」「基本的労働習慣」「職業適性」の5つの能力が整っている必要があります。

か　す　ど　だ　い　さ　ん　か　か　い　て　い　へ　ん　は　ら　つ　づ　む　ず　か
下図のピラミッドの土台（三角形の底辺）からしっかりできていないと働き続けることが難しくなります。

に　が　て　こ　う　も　く　か　く　に　ん　あ　せ　っ　き　よ　く　て　き　じ　ゅ　こ　う　す　す
セルフチェックで苦手な（チェックのない）項目を確認し、当てはまるセミナーを積極的に受講されることをお勧めします。

おもてめん　めい　さんごう　じゅこう
※チラシ表面セミナー名にあるマークを参考に受講いただけます。



セルチェック	チェック ✓
じぶん　じょうきょう　り　かい　かいしよう　かいけつ 自分のストレス状況を理解し、解消・解決できる	
ちゅうい　し　て　き　はんばつ　き　よ　ひ　す　な　お　う　い 注意や指摘を反発・拒否をせず、素直に受け入れることができる	
し　じ　し　よ　し　じ　い　じ　よ　う　し　じ　り　か　い　さ　ぎ　よ　う 指示書での指示や2つ以上の指示を理解して作業できる	
し　じ　お　そ　と　あ　と　ふ　か　え 指示や教わったことをメモに取って後から振り返ることができる	
じ　ぶ　ん　せ　っ　き　よ　く　て　き　ほ　う　こ　く　れ　ん　ら　く 自分から積極的に、報告・連絡ができる	
ま　わ　じ　ょ　き　ょう　み　し　つ　も　ん　そ　う　だ　ん 周りの状況を見ながら、質問・相談ができる	
てい　ね　い　こ　と　ば　け　い　ご　つか 丁寧な言葉づかい、敬語が使える	
じ　ぶ　ん　あ　い　さ　つ 自分から挨拶ができる	
へ　ん　じ　う　こ　た しっかりと返事や受け答えができる	
じ　ぶ　ん　か　ん　が　き　も　つ　た 自分の考え方や気持ちを伝えることができる	
や　く　そ　く　じ　か　ん　ま　も 約束の時間を守ることができる	
き　し　よう　し　ゅ　う　し　ん　じ　か　ん　き 起床・就寝の時間がおおよそ決まっている	
せ　い　け　つ　ふ　く　そ　う　い　き　さ　き　あ　ふ　く　そ　う 清潔な服装、行先に合った服装ができる	
じ　ぶ　ん　た　い　ち　ょう　ふ　り　よ　う 自分の体調不良がわかる	
つ　う　い　ん　ふ　く　や　く　か　ん　り 通院・服薬管理ができる	
じ　ぶ　ん　と　く　せ　い　り　か　い　か　ん　り 自分の特性を理解し管理できている	
げ　つ　ない　じ　ぶ　ん　つか　き　ん　が　く　り　か　い 月内に自分が使える金額を理解している	