

ちてきしょうがい 知的障害のある方対象

じぜんよくせい 事前予約制

きょうと かいさい 京都テルサにて開催

答えのない話をあなたと共に考えます  
京都ジョブパーク  
総合就業支援拠点

令和8年

1月

# JPはあとふるカレッジ

むりょう 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。  
しょうががとくせい かだい おう じゅこうないよう えら しょうしき  
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。

ひづけ 日付	じかん 時間		セミナー名	たいよう 対象	かいぎや 会場	ていじん 定員	ないよう 内容
1/13 (火)	13:00~ 16:00	適性	【PC】90分でわかるパソコン術 ～基礎編①～	せいしん 精神 はつたつ 発達 ちてき 知的	ひがしんかん かい 東館2階 ミーティングルーム	めい 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。 ※17日と同じ内容です。2日間ともの受講はできません。
		習慣	【PC】90分でわかるパソコン術 ～基礎編②～				
1/14 (水)	15:00~ 16:30	対人 健康	アートセラピーでメンタルケア 「コラージュ療法」	せいしん 精神 はつたつ 発達 ちてき 知的	ひがしんかん かい 東館1階 第7会議室	めい 6名	雑誌から「好きなもの」を切りぬいて画用紙に貼り、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。 ※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 ばご持参ください。
1/17 (土)	13:00~ 16:00	適性	【PC】90分でわかるパソコン術 ～基礎編①～	せいしん 精神 はつたつ 発達 ちてき 知的	ひがしんかん かい 東館2階 ミーティングルーム	めい 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日間ともの受講はできません。
		習慣	【PC】90分でわかるパソコン術 ～基礎編②～				
1/22 (木)	13:00~ 14:30	健康	心の健康	せいしん 精神 はつたつ 発達 ちてき 知的	ひがしんかん かい 東館1階 第7会議室	めい 6名	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	接客マナー	せいしん 精神 はつたつ 発達 ちてき 知的	ひがしんかん かい 東館1階 第7会議室	めい 6名	自分が働く事業所に来る社外の人は、皆お客様です。 どの様に対応するのかを学びましょう。

※ 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■

きょうと かいさい かいさい  
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

りようじかん げつ どうようび ごぜん じ ごご じ にち しゅくじつ 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 はちじょうぐち とほ ふん きんてつとうじえき ちかてつじょうえき 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



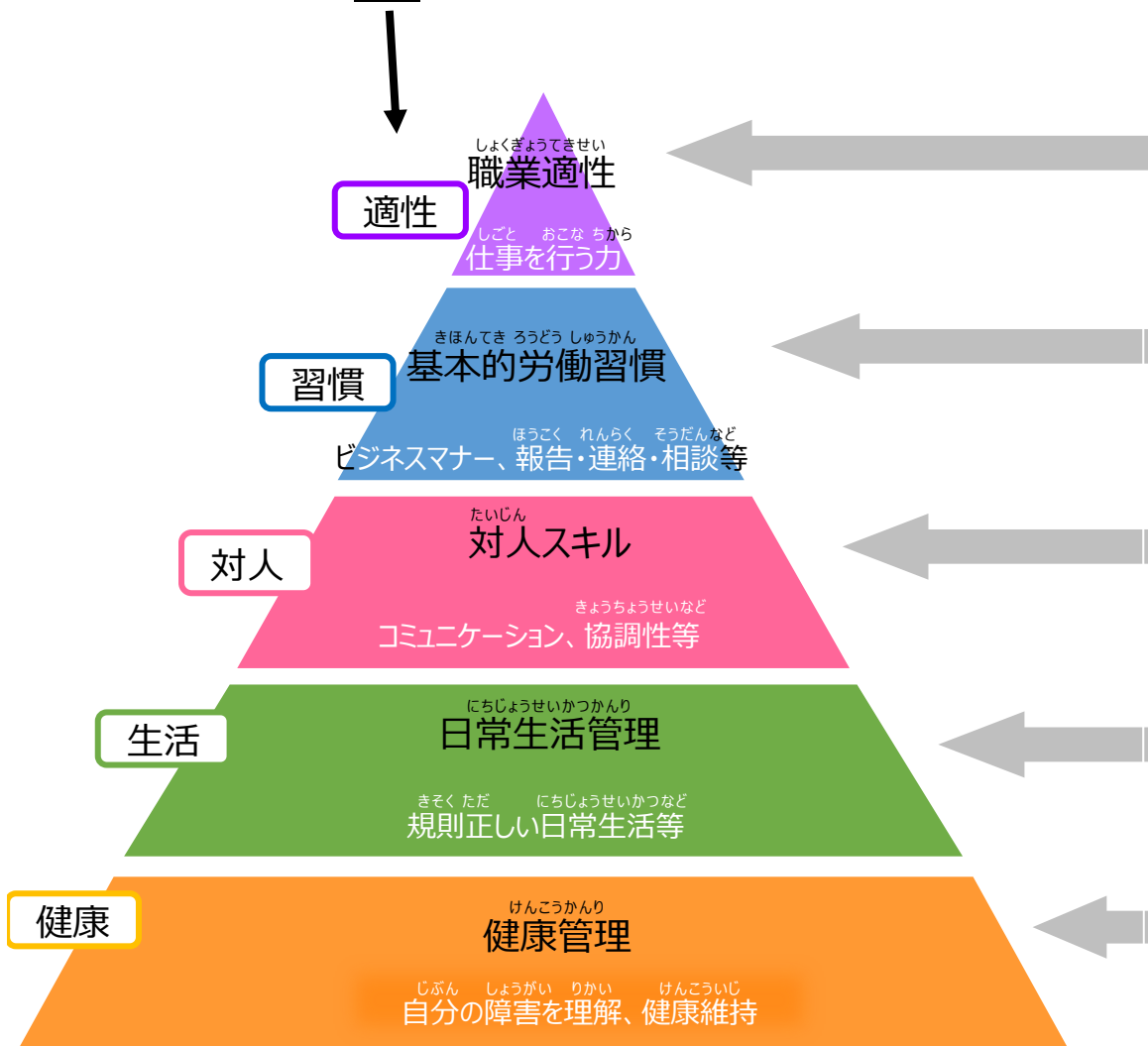
# 自分にあったセミナーの選び方

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。

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。

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。

※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 ✓
自分のストレス状況を理解し、解消・解決できる	
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	
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	
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	
自分から積極的に、報告・連絡ができる	
周りの状況を見ながら、質問・相談ができる	
丁寧な言葉づかい、敬語が使える	
自分から挨拶ができる	
しっかりと返事や受け答えができる	
自分の考えや気持ちを伝えることができる	
約束の時間を守ることができる	
起床・就寝の時間がおおよそ決まっている	
清潔な服装、行先に合った服装ができる	
自分の体調不良がわかる	
通院・服薬管理ができる	
自分の特性を理解し管理できている	
月内に自分が使える金額を理解している	