

ちてきしょうがい かたたいしょう
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

答えない話をあなたと共に考えます

京都 ジョブパーク
特定非営利活動法人

令和8年

10月

JPはあとふるカレッジ

無料セミナー

むりょう



裏面の
「自分にあったセミナーの選び方」
も参考にしてみてください！

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。

開催 日付	時間		セミナー名	対象	会場	定員	内容
10/3 ど (土)	13:00～ 16:00	適性 習慣	【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～書式設定等）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。 ※29日と同じ内容です。2日間と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～				
10/27 か (火)	15:00～ 16:30	対人 健康	アートセラピーでメンタルケア 「粘土とクレヨンのワーク」	せいしん 精神 はつたつ 発達 ちてき 知的	ひがしかん かい 東館 1 階 だいいち かいぎしつ 第 7 会議室	めい 6名	あたま かんが 頭で考えることをやめ粘土の感触を味わったりクレヨンで描いたりして作品を作ります。 いや いや 癒されたり自己理解が深まったりします。完成後は参加者同士でシェアをしましょう。 ※うまく作ることが目的ではありませんので、作品の上手下手の評価はありません。
10/28 すい (水)	13:00～ 14:30	習慣 生活	金銭管理	せいしん 精神 はつたつ 発達 ちてき 知的	ひがしかん かい 東館 1 階 だいいち かいぎしつ 第 7 会議室	めい 6名	しゅうにゅう ししゅつ みなお 収入 と 支出 を見直しましょう。
	15:00～ 16:30	対人	コミュニケーション ～雑談～	せいしん 精神 はつたつ 発達 ちてき 知的	ひがしかん かい 東館 1 階 だいいち かいぎしつ 第 7 会議室	めい 6名	ぎょうだん コミュニケーションのほとんどは雑談です。 よう わだい つく よ まな どの様に話題を作れば良いか学びましょう。
10/29 もく (木)	13:00～ 16:00	適性 習慣	【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～書式設定等）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。 ※3日と同じ内容です。2日間と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～				

※ 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。



お問い合わせ・お申込み先

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



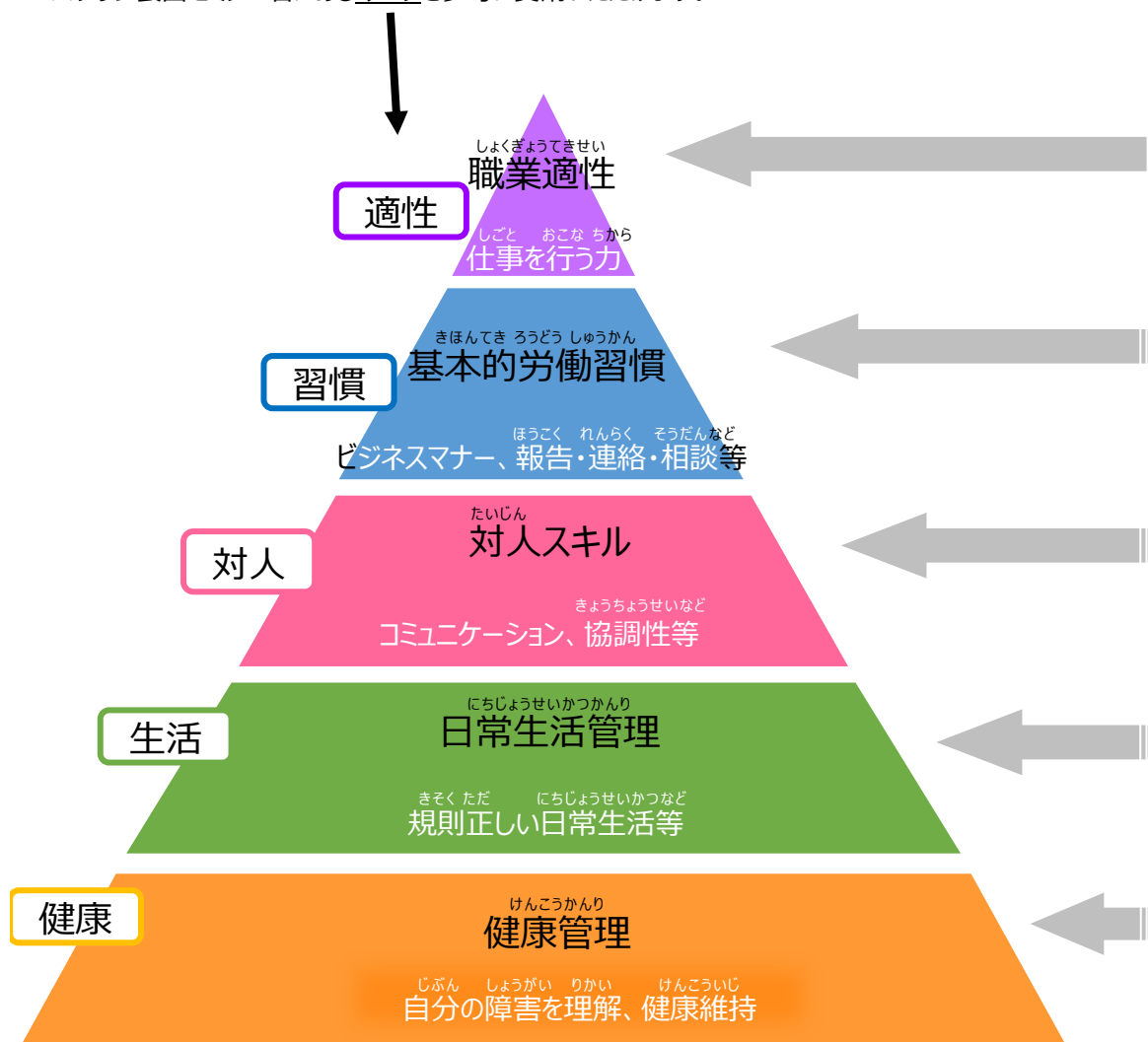
自分にあったセミナーの選び方

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。



セルフチェック	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	