

2023年4月



北部就労準備プログラムカレンダー

沖縄県就労準備支援事業

月	火	水	木	金
3	4	5 	6	7
10	11 10:00~13:00 調理実習 (さぼんちゅ共同開催)	12	13 13:00~16:00 畑作業 	14 10:00~12:00 屋内プログラム
17 	18 13:00~16:00 屋外プログラム	19	20 13:00~16:00 畑作業	21 10:00~12:00 屋内プログラム
24	25 13:00~16:00 屋外プログラム		27 13:00~16:00 畑作業	28 10:00~12:00 屋内プログラム
				

★要望があれば、プログラム例にない活動も行えます。

★参加したい日にちを電話にて教えてください。

☆ 参加無料！！送迎あり ☆

天候により、掲載しているプログラムの内容が変更となる場合があります。

※プログラム参加時は、感染症予防対策として「手洗い」「うがい」をお願いしております。

また、「マスクの着用」は任意となっております。

※プログラムの中で 3 つの密(密閉空間・密集場所・密接場面)が重ならないよう工夫しています。



4月 プログラム概要



☆畑作業

太陽の光を浴びながら土いじりしてみませんか？
身体を動かすことでさらに幸せホルモンと呼ばれるセロトニンが
放出されるかも☆彡
ぐっすり眠れますよ～

☆調理実習

日頃作っている料理はありますか？
これまで調理したことがなくて何か作ってみたい料理はありませんか
食材の買い出しから調理までを一緒に体験しましょう♪
これまで味わったことのない味に出会えるかも☆

★プログラムの内容など、何かご不明な点がございましたらお気軽に
担当支援員にご質問ください♪

沖縄県 就職・生活支援パーソナルサポートセンター北部
〒905-0017 名護市大中 3-9-1 官公労 2階
TEL : 0980-43-0240 FAX : 0980-43-0260

スタッフ携帯：080-2702-1745
担当 楚南 * 親川

その他のプログラム（例）

カレンダーに記載のない日でも、プログラムの実施は可能です。プログラムの内容も相談可能です。あなたの好きなこと、得意なこと、やってみたい事をぜひ聞かせてください♪



ウォーキング



図書館



魚釣り



スポーツレク



パソコン体験



小物づくり