

2023年5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
1	2 10:00~12:00 屋内プログラム	3 憲法記念日 	4 みどりの日 	5 子どもの日 
8	9 10:00~12:00 屋内プログラム	10	11 10:00~12:00 屋外プログラム	12 10:00~12:00 畑作業 
15	16 10:00~12:00 屋内プログラム	17	18 10:00~12:00 屋外プログラム	19 10:00~12:00 畑作業
22	23 10:00~12:00 屋内プログラム	24	25 10:00~12:00 屋外プログラム	26 10:00~12:00 畑作業
29	30 10:00~12:00 屋内プログラム	31		

★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。



# 5月 プログラム概要



## 【屋内プログラム】

### ★調理実習、ボードゲーム、カラオケなど

調理したことがない、何か作ってみたい料理がある。久しぶりにゲームしてみたい、一曲歌ってみたいなどなど。屋内で会話をしながら一緒に楽しみましょう♪

## 【屋外プログラム】

### ★ドライブ、川巡り、体ほぐしなど

行きたい場所へ車で行ってみたい、川や山で自然に触れたり、運動不足解消にストレッチや体を動かすなど。外での活動を中心に活動します。ちょっと汗を流してリフレッシュしましょう～♪

### ★畑作業

太陽の光を浴びながら土や野菜に触れてみませんか？  
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

★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