



月	火	水	木	金
				1 10:00~12:00 就労体験
4	5 10:00~12:00 屋内プログラム	6	7 10:00~12:00 屋外プログラム 	8 10:00~12:00 就労体験
11	12 10:00~12:00 屋内プログラム 	13	14 10:00~12:00 屋外プログラム	15 10:00~12:00 就労体験 
18	19 10:00~15:00 調理実習 さぼんちゅ共同開催	20	21 10:00~12:00 屋外プログラム 	22 10:00~12:00 就労体験
25 	26 			27 
			28 	29 

★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。



12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、体ほぐし、ウォーキングなど

行きたい場所へ車で行ってみたり、山で自然に触れながらウォーキングしたり、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～♪

★就労体験

藍畑にて肥料をまいたり、草刈りをしたり、土とふれあいながら適度に日光をあびることによって心に栄養をあたえてみませんか？

★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（そなん）＊親川（おやかわ）

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♪



手芸



図書館



魚釣り



スポーツレク



ボランティア活動



小物づくり