

2025年 3月 就労準備中部プログラムカレンダー

沖縄県就労準備支援事業
共同実施市
(沖縄市・うるま市)

月	火	水	木	金
3	4 10:00~12:00 就労体験 	5	6 10:00~12:00 就労体験 	7 10:00~12:00 農作業 
10	11 10:00~12:00 パソコンプログラム 	12	13 10:00~12:00 小物づくり 	14 10:00~12:00 スポーツレク 
17	18 10:00~12:00 パソコンプログラム 	19	20 春分の日 	21 10:00~12:00 農作業 
24	25 10:00~12:00 パソコンプログラム 	26	27 10:00~12:00 小物づくり 	28 10:00~12:00 スポーツレク 
31				

※参加申込みは、各プログラムの一週間前までをお願いします。開催場所は参加者に応じて調整します。また、参加者の都合にあわせて、日程が変更になることもあります。

※カレンダー内にある空白の日は面談日（希望者）又は個別プログラム等の日となっております。

3月プログラム概要

☆パソコン

- ・初めてでも大丈夫♪電源の入れ方やマウス操作、文字入力等、自身のレベルに合わせて始めていきましょう。

☆小物づくり

- ・季節に合わせた小物を、お喋りしながら作ってみませんか？仕上がった物は、ぜひお部屋に飾って下さい。

☆スポーツレク

- ・卓球／バトミントン／体ほぐしなど
体調に無理のない範囲で体を動かして汗を流してみませんか？

☆農作業

- ・寒さも和らいてくる季節なので、太陽を浴びながら野菜等の苗植え、収穫、草刈りなどをしながら土に触れてみましょう！

☆就労体験

- ・ゲストハウスでの清掃作業体験や、農家のお手伝いなどを通して体力や体調等の確認、働くイメージ作りをしてみませんか？

沖縄県 就職・生活支援パーソナルサポートセンター中部

住所：沖縄市明道 1-21-5 1F

TEL：098-923-0881 FAX：098-923-0882

携帯①：090-6859-7339 携帯②：080-6498-0389

担当：喜納（きな）・水川（みずかわ）

讀谷山（よみたんざん）・宮城（みやぎ）

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



ジムに行く



図書館に行く



スポーツレク



魚釣り



農作業