

# 令和 7 年度 第 1 回 就労準備講座のご案内

松江市くらし相談支援センターでは、就労を目指す方々を対象に「就労準備講座」を開催しています。働きたいけれど、就労に向けて何となく不安な気持ちのある方、就労に関するいろいろな講座に参加して、一緒に学んでみませんか？講座で学んだことをもとにお仕事体験をしてみたい方、気になる職業がある方は職場体験を企画しています。**参加は無料**です！皆さんの参加をお待ちしています！！

こんな方はぜひご参加ください♪♪（1日だけの参加でも OK です）

- 働いた経験が少なく、なんとなく不安
- しばらく仕事をしていなかったので不安
- 仕事がなかなか決まらない

- 自分の気持ちがうまく伝えられない
- 人と話すことが苦手
- ちょっと職場体験してみたい 等々

## ～参加者の声～

楽しく学ぶことができて  
今後の参考になりました

ビジネスマナーを  
楽しく学びました

職場体験で仕事のイメージが  
できて自信ができました！

## 令和 7 年度 第 1 回就労準備講座の内容

| 内 容                     | 期 日                                                           | 場 所                      | 講 師                                        |
|-------------------------|---------------------------------------------------------------|--------------------------|--------------------------------------------|
| ① 体を動かそう！体操教室           | 6 月 3 日（火）<br>13:00～14:00                                     | 3 階 教養室<br>（和室）          | 理学療法士 福良智洋氏                                |
| ② 色で楽しむ！パステルアート         | 6 月 4 日（水）<br>13:00～15:00                                     | 3 階 教養室<br>（和室）          | セラピールームシエスタ パステルなごみ<br>アート正インストラクター 宮崎菜菜美氏 |
| ③ 楽しく学ぶ！ビジネスマナー         | 6 月 11 日（水）<br>13:00～15:00                                    | 3 階 教養室<br>（和室）          | 臨床心理士 荒川ゆかり氏                               |
| ④ 楽しいコミュニケーション講座        | 6 月 18 日（水）<br>13:00～15:00                                    | 3 階 教養室<br>（和室）          | キャリアコンサルタント 今岡文香氏                          |
| ⑤ 誰でも作れる!? 料理教室         | 6 月 26 日（木）<br>10:00～12:00                                    | 3 階 調理実習室<br>3 階 教養室（和室） | 松江市食生活改善推進協議会                              |
| ⑥ 個別キャリアコンサルタント<br>職場体験 | 希望される方を中心に、キャリアコンサルタント（1人1時間程度）、職場体験を実施します。ご希望の方は、担当までご相談下さい。 |                          |                                            |

※新型コロナウイルス感染防止対策でのマスクの着用に関しては個人の判断にお任せします。



### 【お申込み・お問い合わせ】

松江市くらし相談支援センター（担当：吉田、新宮）  
松江市千鳥町 70 番地 松江市総合福祉センター2 階  
電話：0852-60-7575 FAX：0852-60-7576



## 令和 7 年度 第 1 回就労準備講座 参加申込書

FAX 送付先：0852-60-7576（送信票は不要です）

私は、令和 7 年度 第 1 回就労準備講座に申し込みます。

申込日：令和 年 月 日

|                                                   |                                                                                            |                     |  |                         |
|---------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|--|-------------------------|
| 氏 名                                               |                                                                                            |                     |  |                         |
| 住 所                                               |                                                                                            |                     |  |                         |
| 電話番号                                              |                                                                                            |                     |  |                         |
| 生年月日(年齢)                                          | 年 月 日 (年齢： 歳)                                                                              |                     |  |                         |
| 日程<br>(参加を希望する日に○)                                |                                                                                            | 6月3日(火)<br>体操教室     |  | 6月4日(水)<br>パステルアート      |
|                                                   |                                                                                            | 6月11日(水)<br>ビジネスマナー |  | 6月18日(水)<br>コミュニケーション講座 |
|                                                   |                                                                                            | 6月26日(木)<br>料理教室    |  |                         |
| 職場体験<br>について                                      | 職場体験を (希望する・希望しない)<br>職場体験…実際に企業や事業所に出向き、3～5日間程度のお仕事体験をします。                                |                     |  |                         |
| 個別キャリア<br>コンサルタント<br>について                         | 個別キャリアコンサルタントを (希望する・希望しない)<br>キャリアコンサルタント…就労に向けて不安に思っていることを相談し、より自分らしい就労を目指して助言をしていただきます。 |                     |  |                         |
| この講座を<br>知ったきっかけ<br>(あてはまるもの<br>全てに○をつけて<br>ください) | 社協だより ・ 社協ホームページ ・ 社協 Facebook<br>紹介 ➡ ( 機関名： /名前： )                                       |                     |  |                         |
| 参加にあたって、配慮してほしいことがあればお書きください。                     |                                                                                            |                     |  |                         |