

プログラム①

パソコン教室

パソコンに触れたことのない人も大歓迎です。

WORD コース…文字入力や文章づくり

毎週土曜日 午前 10 時～11 時

EXCEL コース…表計算や簡単な関数について学習

毎週土曜日 午後 2 時～3 時



プログラム②

おおたさんぽ

毎回テーマを決めて大田区を中心に散策します。
季節を感じながらのおしゃべりも楽しいですよ。

隔週木曜日 午前 10 時～11 時 30 分

プログラム③

仕事・ボランティア体験

施設の清掃・スーパーの品出し等、
お仕事体験を実施しています。
短時間の体験もできますよ。



プログラム④

リラックス・ワーク

楽に動くことで心とからだの緊張をほぐします。
運動嫌いな方も気軽にご参加ください。

隔週木曜日 午前 10 時～11 時

プログラム⑤

5 行日記

日々の出来事を日記に綴ってみませんか。
新たな気づきがあるかも知れませんよ。

プログラム⑥

ペン習字

最近、文字を書く機会が減っていませんか？
きれいに字を書ける楽しみを味わってみませんか。
就職にも役立ちますよ。

毎週月曜日 午前 10 時～11 時



プログラム⑦

キャリア・カウンセリング

専門のカウンセラーが VPI 職業興味検査を用いて
キャリア・カウンセリングを行います。あなたの強みを
発見してみませんか。

プログラム⑧

KITTE ね

使用済切手の切り抜き作業を通じ、
気軽に社会貢献ができます。



プログラム⑨

フリースペース

JOBOTA 分室をフリースペースとして開放しています。
プログラムを準備してお待ちしております。

火・金 午前 10 時～12 時 / 午後 1 時～4 時
月・水・木 午後 1 時～4 時

一週間のスケジュール

月～金 フリースペース

月・水・木 午後1時～4時 (★行事等で変更の場合あり)

火・金 午前10時～12時/午後1時～4時

月曜日 ペン習字 午前10時～11時

木曜日 おおたさんぽ (第1、3) 午前10時～11時30分

リラックス・ワーク (第2、4) 午前10時～11時

土曜日 パソコン教室

Word コース 午前10時～11時

Excel コース 午後2時～3時

生活・しごとキャリアカウンセリング (随時)

自分の力を見つけ 育む JOBOTA プロジェクト

(就労準備支援事業)

多彩なプログラムを用意して、あなたの参加をお待ちしています。(無料)

※2～3面に詳細掲載

- ① パソコン教室
- ② おおたさんぽ
- ③ お仕事・ボランティア体験
- ④ リラックス・ワーク
- ⑤ 5行日記
- ⑥ ペン習字
- ⑦ キャリア・カウンセリング
- ⑧ KITTEね
- ⑨ フリースペース



対象となる方

- 働きたいが働く自信がない
- 社会との接点がほしい
- メンタル面で悩みがある
- 生活が昼夜逆転してしまった
- 長期に就職できないでいる、など



一緒にささやかな一歩を踏みだしてみませんか

大田区 生活再建・就労サポートセンター JOBOTA
無料職業紹介所許可番号 13-ム-300091

まずは、お気軽にご相談ください

TEL : 03-6423-0251

〒143-0016

大田区大森北 1-11-1

柳原大森ビル6F

Mail : mail@jobota.net

<http://www.jobota.net>

窓口開設時間：月～土曜日

午前10時～午後6時

(日・祝日を除く)

