



# 事業所見学にお越し下さい

『フードバンク活動を通じたプログラム』と『座学形式のプログラム』のご見学とご説明

平日 10:00~15:00  
ご希望の日時をお知らせ下さい

多くの人や社会と出逢い・視野と可能性が広がる 暮らしに役立つプログラム

暮らしに役立つ座学プログラム



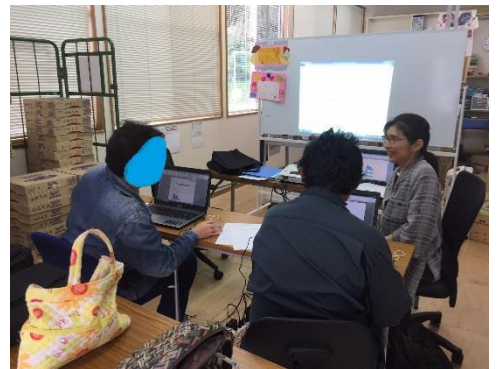
## トリセツ作り講座

外部から障害当事者の講師を招いて、自分の障害特性の書出し、周りの人に分かってもらいたい事、お願いしたい事などを元にトリセツを作り発表。就職活動やプライベート等、様々な場面で大活躍



## 料理教室

食べることは生きること！健康的な身体を自己管理していく為にも、食事は大事です。献立・買出し・調理など段取りや食育学習・交流を含めた機会を設けています



## PC 教室

専門の PC 講師をお招きし、ワード・エクセル・ipad などの基本を学び、年賀状やチラシ作り、データ入力等の作業ができるようにスキル向上をおこないます



## 食糧提供している団体の活動を学ぶ

普段、自分たちが在庫整理し提供している食糧が、実際にどのように活用されているかを知ること、誰かの役に立っていることを肌で実感。社会勉強。



## WRAP(元気回復行動プラン)講座

専門の講師をお招き。薬を使わず、自分の障害や気持ちと上手く付き合い、コントロールすることで、元気で暮らすための行動プラン。大活躍。



## 障害当事者の話を聞く

サロン活動や様々な活動をしている障害当事者をお招きし、活動紹介、地域生活の仕方、仕事の仕方など、様々な生の知恵を学び、視野を広げる