

2023年3月



北部就労準備プログラムカレンダー

沖縄県就労準備支援事業

月	火	水	木	金
		1	2 10:00~12:00 屋外プログラム	3 10:00~12:00 からだほぐし   
6	7 10:00~12:00 ドライブ 	8	9 10:00~12:00 畑作業 	10 10:00~12:00 からだほぐし
13	14 10:00~15:00 調理実習 	15	16 10:00~12:00 屋外プログラム	17 10:00~12:00 からだほぐし
20	21  春分の日	22	23 10:00~12:00 畑作業 	24 10:00~12:00 からだほぐし
27	28 10:00~12:00 屋内プログラム	29	30 10:00~12:00 屋外プログラム	31 10:00~12:00 からだほぐし

★要望があれば、プログラム例にない活動も行えます。

☆ 参加無料！！送迎あり ☆

- ★参加したい日にちを電話にて教えてください。
- ★天候により、キャンセルになる事もあります。
その際にはご連絡いたします。

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、掲載しているプログラムの開催が中止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」「マスクの着用」をお願いしております。
 ※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。

3月 プログラム概要

☆畑作業

太陽の光を浴びながら土いじりしてみませんか？
身体を動かすことでさらに幸せホルモンと呼ばれるセロトニンが
放出されるかも☆彡

☆からだほぐし

ストレッチで筋肉を伸ばすことで血流が良くなり
疲れがとれやすくなるようです。
身体をほぐしてリフレッシュしてみませんか♪

☆ドライブ

「海」「山」「川」などなど、一緒にドライブしてみませんか？
自然を見ながら気分転換することで日頃の疲れを癒して
みましょう☆

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 親川 * 島袋

その他のプログラム（例）

カレンダーに載せていない日でも、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



ドライブ



調理実習



スポーツレク



パソコン体験



農作業