

# パソコン教室 やってます♪

ひとりひとりのレベルに沿って担当講師が指導します。  
就職活動に向けてこれから始めてみようと思う方、  
社会復帰のためにやり直してみようと思う方、  
自分がどれくらいのレベルなのかを確認しながら進める  
ことができますよ。  
就労準備の他のプログラムと合わせながら働く一歩へ  
向けて、はじめてみませんか？



場 所：Y・Sセンター

日 時：毎週水曜日

11月7日、14日、

21日、28日

13時30分～15時30分

定 員：5名

「働く」に不安がある方に、就労準備では、定期的に外出する機会を作っています。ほんの少しの時間だけど、ちょっと出かけてみよう。無理のないペースで続けることが大切です。コラージュをしたり、パソコンの練習をしたりしていますよ！興味があったら相談して下さい♪



フリースペース  
11月開催日のお知らせ☆



## スポーツルーム

健康効果や集中力アップなどが期待できるスポーツ♪  
ストレス解消にもなる、気分爽快のスポーツを通じて  
気分もリフレッシュできますヨ。  
体を動かすきっかけづくりに♪  
体を動かす習慣作りに♪



## 卓球 & スポーツ吹矢 など

毎週木曜日

11月1日、8日、

15日、22日、29日

時 間：13:30～15:30

場 所：Y・Sセンター大会議室



卓球やスポーツ吹矢などのスポーツを、  
準備から片付けまで一緒に楽しみましょう！  
参加費はもちろん無料。  
用具類の貸出も無料です。

こにかセンター

☎0192-27-0001

大船渡市社会福祉協議会