

令和7年

7月

JPはあとふるカレッジ

無料セミナー

JPはあとふるカレッジとは、障害のある方が就業力を高めるためのセミナーです。
 障害特性や課題に応じて受講内容を選べる、「アラカルト方式」です。

日付	時間	セミナー名	対象	会場	定員	内容
7/1 (火)	13:00～ 16:00	【PC】90分でわかるパソコン術 ～基礎編①～	精神 発達 知的	京都テルサ 東館2階 ミーティングルーム	4名	エクセルの基礎（データ形式から書式設定など）を知り、楽しく、しっかりと学びましょう。 ※2コマ連続セミナーです。セミナーの内容上、途中参加はできません。 ※12日と同じ内容です。2日間ともの受講はできません。
		【PC】90分でわかるパソコン術 ～基礎編②～				
7/2 (水)	13:00～ 14:30	ビジネスマナーの基本について	精神 発達	京都テルサ 東館1階 第7会議室	6名	就活を進めるうえで、また、就業してから大事になってくるマナーについて学びましょう。
	15:00～ 16:30	働くうえで大事なこと	精神 発達	京都テルサ 東館1階 第7会議室	6名	働くうえで大事にしたいこと、価値観などこれらについて一緒に考えていきましょう。
7/12 (土)	13:00～ 16:00	【PC】90分でわかるパソコン術 ～基礎編①～	精神 発達 知的	京都テルサ 東館2階 ミーティングルーム	4名	エクセルの基礎（データ形式から書式設定など）を知り、楽しく、しっかりと学びましょう。 ※2コマ連続セミナーです。セミナーの内容上、途中参加はできません。 ※1日と同じ内容です。2日間ともの受講はできません。
		【PC】90分でわかるパソコン術 ～基礎編②～				
7/14 (月)	13:00～ 16:30	パーソナルカラー （自分に似合う色）発見！①	精神 発達	京都テルサ 東館1階 第7会議室	6名	自分に似合う色を見つけてみませんか？ 似合う色を知って、人とのコミュニケーションを豊かにしましょう！ ※2コマ連続セミナーです。
		パーソナルカラー （自分に似合う色）発見！②				色の効果、カラーコーディネートを楽しむ学びます。 TPOに合わせて服の色を選びましょう！ ※2コマ連続セミナーです。
7/16 (水)	13:00～ 14:30	自己理解に役立つ コミュニケーション講座	精神 発達	京都テルサ 東館1階 第7会議室	6名	自分のコミュニケーションのタイプを知り、強みとして意識しましょう。
	15:00～ 16:30	健幸志向の身体づくり講座	精神 発達	京都テルサ 東館1階 第7会議室	6名	心と身体が整う生活習慣を考えてみましょう。
7/25 (金)	13:00～ 14:30	怒りのコントロール	精神 発達 知的	京都テルサ 東館1階 第7会議室	6名	どのように怒れば受け入れてもらえるのか学びましょう。
	15:00～ 16:30	職場でのコミュニケーション	精神 発達 知的	京都テルサ 東館1階 第7会議室	6名	職場でコミュニケーションをとるコツを学びましょう。
7/29 (火)	13:00～ 14:30	メンタルヘルスクエ講座 「ストレスチェック&ストレス解消法」	精神 発達	京都テルサ 東館1階 第7会議室	6名	ストレスは溜まりすぎる前に対処することが大切です。 安定して働くために「自分でできるストレスケア」について学びましょう。
	15:00～ 16:30	アートセラピー 「粘土のワーク②」	精神 発達 知的	京都テルサ 東館1階 第7会議室	6名	粘土で形を作ったり絵を描いたりし、自己理解を深めるワークをします。 粘土の感触が癒しや安心感につながります。 ※上手下手の評価は無く、技術もいりません。

※ セミナーの受講には京都ジョブパークの利用登録が必要です。受講の前後にお仕事相談窓口にてご登録ください。

※ すべてのセミナー予約は、開催日前日正午までとなります。

※ 欠席・遅刻される場合は必ず事前にご連絡ください。無断での欠席・遅刻は次回から受講できない場合がございます。

■お問合せ・お申込み先■

京都ジョブパーク はあとふるコーナー（京都市南区東九条下殿田町70 京都テルサ西館3階）

TEL：075-682-8029 FAX：075-682-8043

☐ご利用時間 月～土曜日/午前9時～午後5時（日・祝日、年末年始は休み）☐JR京都駅（八条口）から徒歩15分 ☐近鉄東寺駅・地下鉄九条駅から徒歩8分 ☐市バス九条車庫前すぐ