

令和7年

8月

## JPはあとふるカレッジ

無料セミナー

## 自由を選んで自分のペースでスキルアップ！

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
8/4 (月)	13:00~ 14:30	金銭管理	精神 発達 知的	東館1階 第7会議室	6名	収入と支出を見直しましょう。
	15:00~ 16:30	社会に必要なビジネスマナー	精神 発達 知的	東館1階 第7会議室	6名	他人と付き合ううえでのマナーを学びましょう。
8/5 (火)	13:00~ 16:00	【PC】90分でわかるパソコン術 ～応用編①～	精神 発達	東館2階 ミーティングルーム	4名	エクセルの基礎（四則演算、書式設定など）から応用（関数、データ活用など）まで、実務に近いイメージで楽しく学びましょう。 ※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。 ※エクセルの基本操作ができる方、または基礎編受講済の方対象です。
		【PC】90分でわかるパソコン術 ～応用編②～				
8/6 (水)	13:00~ 14:30	相手に好印象を与える話し方	精神 発達 知的	東館1階 第7会議室	6名	話し方のポイントの発声・滑舌トレーニング、姿勢や表情等、印象の良くなる表現を練習しましょう。
	15:00~ 16:30	職場で役立つコミュニケーション	精神 発達	東館1階 第7会議室	6名	報・連・相や、自分も相手も大切にするアサーティブのポイントなど、話す・聞く・伝えるのコツを練習しましょう。
8/19 (火)	13:00~ 16:30	面接対策や仕事に活かせる話し方 ～入門～	精神 発達	東館1階 第7会議室	6名	話すことが苦手な人の話し方を理解し、自分の課題を見つけましょう。 ※2コマ連続セミナーです。
		面接対策や仕事に活かせる話し方 ～実践～				伝わる話し方の7つのコツと感じの良い話し方を実践で練習しましょう。 ※2コマ連続セミナーです。
8/21 (木)	15:00~ 16:30	自分らしさで未来を切り拓く 「就職活動成功セミナー」	精神 発達	東館1階 第7会議室	6名	自分の個性・経験・スキルを十分に活かし、最適な職場を見つけ出すために必要な知識と実践的なテクニックを学ぶためのプログラムです。
8/26 (火)	13:00~ 14:30	「リフレーミング」を学び 自分の可能性を広げよう	精神 発達	東館1階 第7会議室	6名	物事を別の角度から見ることで、弱みも強みになることを学びます。自信が持てたり、気持ちが楽になったりします。
	15:00~ 16:30	アートセラピーでメンタルケア 「カラージュ療法」	精神 発達 知的	東館1階 第7会議室	6名	雑誌から「好きなもの」を切りぬいて画用紙に貼り、作品を作ります。集中して作ることでスッキリしたり、自分についての発見ができていきます。 ※雑誌はご用意しますが、自分の貼りたいもの（写真、絵、雑誌など）があればご持参ください。
8/27 (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	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	怒りの感情と上手に付き合う方法 を知っておこう	精神 発達	東館1階 第7会議室	6名	アンガーマネジメントを知って、イラっとしたり、モヤモヤしたりといった気持ちと上手に付き合えるようになりましょう。

※ 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

