



アサカツ 朝活

日時 週2回 (火・土)
10:30～12:00 1.5時間のプログラム

内容

| 時間 | 内容 |
|-------------|-----------------------------|
| 10:30～11:00 | ラジオ体操とボランティア活動 (美化活動や清掃) |
| 11:00～12:00 | 共同活動 |

共同活動

コミュニケーションワーク・写経・音読・ぬり絵
ディスカッション・パズル・読書・軽運動 等

効果

- ◎生活リズムが良くなる
- ◎脳の活性化 (思考力・集中力・雑談力・発想力)
- ◎自信につながる
- ◎就活に向けてステップアップの一步につながる
- ◎仲間に出会える
- ◎外出に慣れる・サポに慣れる
- ◎人に慣れる

感想

- 就活に向けて動きだせたのは、朝活の参加がきっかけでした。
- 共同活動で他の参加者と一緒に活動をすることで、少しずつコミュニケーションに自信が持て始めました。
- 予定があることで、朝早く起きられる日が出始めました。
- 体を動かすのっていいなって思いはじめました

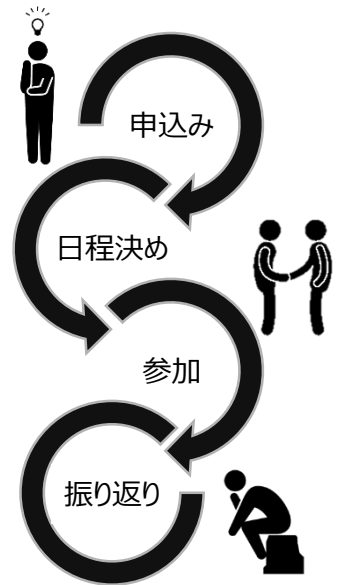


その他 スポーツ安全保険 (¥2,000) への加入が必要です

GO! 仕事人



スケジュール



対象者

15歳～39歳までの就業を目指す若年者
(サポステの登録必須)
※就業中でも、週10時間未満の勤務をしている方は参加できます

問合せ・申込み

いな若者
サポートステーション
(火・木・土のみ
10:00～16:00)

TEL 090-8476-6210
伊那市山寺1851-1

