




JSC 八幡 自立訓練事業のご案内 訓練内容

| 施設内の訓練 | 施設外の訓練 |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none">●グループワーク<ul style="list-style-type: none">1) <u>自己理解講座</u> 自分の得意なこと、苦手なことや好きなことなど自己理解を深めるワークをします。2) <u>マナー講座</u> 就労に向けて、基本的な社会で必要となるマナーを学びます。3) <u>ライフスキル倶楽部</u> 生活リズムの見直しからストレスマネジメントまで、生涯にわたって必要とするライフスキルを学びます。 ●新聞ワーク 新聞記事を読んで関心のある話題を1つ選び、3分間で発表をします。 ●フリー活動 ●土曜クラブ（月に1回）  | <ul style="list-style-type: none">●体力アップ<ul style="list-style-type: none">1) <u>ウォーキング</u> センター周辺を歩きます。途中、休憩をします。2) <u>スポーツジム</u> 筋力トレーニング、ソフトバレー、水泳などができます。 ●調理活動 市民センターの調理場を借りて活動します。1～2カ月に1回ほど行っています。 ●企業・工場、事業所の見学 ●土曜クラブ（月に一回）   |