



# 2026年1月スケジュール あ・えーるワークス



月	火	水	木	金
5	6	7	8	9
午前 利用・個別相談 音出しNG	午後 利用・個別相談 グリーンワークス ※完全予約8名 13:15~16:00	サイレント グリーンワークス ※定員4名 10:30~12:00 昨年の煩惱 お焚き上げの会 ※定員8名 13:30~15:00	利用・個別相談	職場見学 小学校用務員 at富士西小学校 ※完全予約3名 10:45~11:45 ※10:40現地集合 特別講座 ヒミツ巨大組織・社協力 ココロ安全第一、 地域で生きる方法 ※完全予約10名 13:30~15:00
12	13	14	15	16
午前 利用・個別相談 音出しNG	午後 グリーンワークス ※完全予約8名 13:15~16:00	健康生活講座 背中でモテろ モテボディ講座 ※完全予約5名 10:30~11:30	利用・個別相談 グリーンワークス ※完全予約8名 13:15~16:00	利用・個別相談
19	20	21	22	23
午前 利用・個別相談 音出しNG	午後 グリーンワークス ※完全予約8名 13:15~16:00	サイレント グリーンワークス ※定員4名 10:30~12:00	利用・個別相談	利用・個別相談
26	27	28	29	30
午前 利用・個別相談 音出しNG	午後 調理実習 ガパオライス ※完全予約9名 13:00~16:00 グリーンワークス ※完全予約8名 13:15~16:00	利用・個別相談 自分に合う 働き方って? 就職先研究講座! ※完全予約6名 13:30~15:00	利用・個別相談 グリーンワークス ※完全予約8名 13:15~16:00	利用・個別相談

【ワークスからのお願い】①基本的にワークス以外の支援機関を利用されていない方は、今後、毎月面談を実施いたします。ご自身にとって、効果的なワークス利用についてご相談させてください。②グリーンワークスを含み、講座は基本的に**完全予約制に戻します**。当日までのご予約か、当日、電話かメールでの空席確認をお願いします。なお、事前にご予約・ご連絡のない方のご参加はお断りいたします。また、この数か月、予約のないご来所への対応等で、面談や関係機関との会議等に支障をきたしております。ご来所の際は、事前にご連絡くださいますようお願ひいたします。なお、お電話は、ワークスが応答できないときは留守番電話にお名前を残していただくだけでも大変助かります。どうぞご理解のほど、よろしくお願ひいたします。



# A-YELL WORKS / あ・えーる・ワークス

★ワークスから大切なお知らせ★ 「あ・えーるワークス」は令和7年4月より、事業内容を一部変更しました。名称はそのままですが、「就労準備支援」の機能はなくなり、ご自宅から出られない方など、より社会に繋がっていない方への機能を強化しました。福祉事業所見学会や就労体験は引き続き行いますが、「さあ、就労だ！」という段階の方は、他の専門機関をご紹介します。就労された方の面談は実施できませんが、講座やグリーンワークスのご参加は可能です。ワークスは引き続き、「楽しい社会参加」をテーマに、皆様の次のステップへの中継地点として機能します。

◆ご利用の流れ ご関心のある方や参加をご希望される方は、電話にてお問合せください。

## ◆予約について

予約制となっております。面談や講座への参加をご希望の際は事前にお電話にてお問い合わせください。

## ◆休館日

土曜日・日曜日・祝日・年末年始(12月29日～1月3日)

## \*利用相談・個別相談

- ・ひきこもりがちな生活をしている方
- ・心の病気等を抱えており、すぐの社会参加が難しい方
- ・何かしらの障害があるかもしれない方(障害をお持ちの方や手帳を取得している方)
- ・仕事がしたいけど、まずはゆっくり自分のペースで働きたい(福祉事業所等)
- ・家族以外の人や、社会との接点がなく、孤立した生活を送っている方など、一人ひとりの悩みや困りごとについて個別の相談でお応えします。

## \*訪問相談＆オンライン相談

来所が難しい方にはご自宅への訪問も可能です。また、対面での相談に抵抗がある方はオンライン相談も対応可能です。

◆電話:04-7114-2226

◆mail:a-yell-works@kizuki.or.jp

◆受付時間:月曜日～金曜日 午前9時～午後5時

## ◆場所

〒277-0005 千葉県柏市柏5-8-12 教育福祉会館2階

## \*グリーンワークス(定員8名)

ご自身の「やりたい事」を行なっていただくフリーな時間です。実施時間内であれば何時に来ても、何時に帰ってもOK！ 読書、創作活動、楽器練習、PC練習など皆さん自由に過ごされます。「何をしたらいいか分からぬ…」という方にはスタッフから提案させて頂きますのでご安心下さい♪

## \*健康生活講座(定員8名)

生きていくために必要な体力の維持・向上を目指します。リラックスできるヨガからハードな筋トレまで様々なワークアウトを用意しています！「運動したいけど、きっかけがないんだよなー」なんて方はぜひご参加下さい♪

## \*検査

自分に適した仕事が分かる職業適性検査(GATB等)や心理系の検査(うつ病の発見や不安や恐怖を感じやすい症状があるかを測定する検査)、自己理解を深める検査(エゴグラム等)を実施しています。※計10種類の検査を実施

ワークスバンドはまだまだ続く…。3月(日程未定)、社協主催・音楽イベントat多世代交流スペース参戦！ クリスマス音楽会、お疲れ様でした。イベント参加を目指して練習したい方は、植原さんの私物楽器を貸し出します。グリーンワークスは引き続き火曜は音出しNG、木曜OKにします。音楽室を利用されたい方は、個人で、公民館で借りてください(有料)。

## 今月の目玉企画①(完全予約10名)

New

### ♪特別講座 ヒミツ巨大組織・社協ご協力 ココロ安全第一、地域で生きる方法



いつも笑顔で出迎えてくれるこの人もあの人も、シャキヨーさん！ あなたが困っていても困っていなくても、いつでも手を広げて待ってくれています。そんなあの人たちの全貌は…市内隅々まで張られたネットワークを持つ巨大組織だったのです！！ そもそものはず、シャキヨー(社会福祉協議会)は、市の地域福祉の中核的な組織として、地域で市民参加と地域のネットワークを活かした地域福祉を推進されています。今回は、シャキヨーさんのご厚意のもと、困る前に知っておくべきシャキヨーさんの頼り方を知りましょう。また、あなたが感謝されて、お金がもらえちゃうかもしれない仕組みもご紹介いただきます。頼って、頼られココロ安全第一、楽しい柏ライフを！

## 今月の目玉企画②(完全予約6名)

New

### ♪自分に合った働き方って？就職先研究講座

皆さん、自分に合った働き方、ご存じですか？ 働き方が多様化した現在、自分にマッチしている働き方を知ることは今後の目標を設定するうえで非常に重要です！ 本講座では働き方の紹介＆働き方ごとのメリット・デメリットをご紹介します。就労を考えている方もそうでない方もぜひご参加ください♪



## 今月の目玉企画③(完全予約8名)

New

### ♪昨年の煩惱 お焚き上げの会

ワークス流の「お焚き上げ」は、昨年の煩惱を吐露し、「火」をイメージしたポンポンで1年間の厄を落とし、新年の健康と幸せを願います。昨年参加された方は、昨年はどんな1年だったか報告をお願いします。ワークス流の「お焚き上げ」で、気持ちよく新年を迎えましょう。

## 今月の目玉企画④(完全予約3名)

### ♪職場見学 小学校用務員 at富勢西小学校

1月末締切り、柏市の会計年度職員として市内公立校の用務員の募集があります。過去、お世話をなったあの仕事を「自分もやってみたい！」なあなたはぜひお仕事を見学させていただきましょう。

## 今月の目玉企画⑤(完全予約9名)

### ♪調理実習「辛くないタイ料理 ガパオライス」

ワークスらしいメニューの一つ、タイ料理。ひき肉炒めを作つて、ご飯の上へぶっかけご飯です。タイ米は石が提供しますが、苦手な方はご自分で白飯をご準備ください。皆さんと作れば何でも楽しい、とってもうまい！ 調理実習は材料費を頂戴します。毎回600円～800円程度です。

### ♪健康生活講座「背中でモテろ モテボディ講座」

(定員5名)

理学療法士に聞きました。「モテ部位」、それは背中！ 今回は背中を中心的に責めるYoutube動画を観ながら、集中的に鍛えましょう。特別講師はYoutubeの中にいます…。