

# 2026年2月スケジュール あ・えーるワーク

月	火	水	木	金
2	3	4	5	6
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 ※完全予約4名 10:30~12:00 教えてゲストさん、 アナタの お仕事図鑑2 ※完全予約8名 13:30~15:00	午前 利用・個別相談 健康生活講座番外編 あいネット VS ワークス！ 冬の大運動会！ ※完全予約5名 14:00~16:00	午後 利用・個別相談
9	10	11	12	13
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	休	利用・個別相談 グリーンワークス ※完全予約8名 13:15~16:00 ボランティア おにぎりの会 ※定員なし 16:30~最長18:30	利用・個別相談
16	17	18	19	20
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	就職先研究講座② 長く働くために 必要なことって？ ※完全予約6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 グリーンワークス ※完全予約8名 13:15~16:00
23	24	25	26	27
午前 休 音出しNG	午後 利用・個別相談 調理実習 初心者限定 栄養満点 レンチン定食 ※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 言語化力爆上げ ワークショップ～対話トランプ～ ※完全予約5名 13:30~15:00	利用・個別相談 就職先研究講座 番外編 福祉事業所説明会 ※完全予約10名 14:00~16:00	利用・個別相談 利用・個別相談

## 【ご容赦ください！ワークスからお願ひ】

- ①講座+面談完全予約制:申込み後にキャンセルでも、直前に空き枠の確認でもOK。
- ②ブラッと面談お断り:予約のない電話、対面でのご相談はお断りしております。**定期面談、熱烈歓迎！**
- ③留守番電話にメッセージを！:ワークスが電話に出ないときは、留守電に名前だけでもOK！折返しが不要なら、名前と「折返しは不要です」と残してください。どなたからの着信か、調べる手間が省けること、折返しが不要なだけでも大大大変助かります。

皆様のご期待に応えたく、上記お願ひをする次第です。どうかご理解いただけますようお願ひ申し上げます。

# 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24日、社協主催・音楽イベントに参加決定！イベント参加ご希望の方は、ワークス室内に掲示している「演奏曲候補リスト」に希望楽曲をご記入ください。グリーンワークスは引き続き火曜は音出しNGなので楽器練習は木曜でお願いします。それだけじゃ練習時間が足りないという公民館の音楽室をお借りください(有料)。

## 今月の目玉企画 ① (完全予約5名) New

### ♪健康生活講座番外編！冬の大運動会

2月の健康生活講座はあいネットさんとコラボで「ボッチャ」を行います。地上のカーリングとも呼ばれるボッチャ。運動神経、いりません。経験、いりません。必要なのは、楽しむ心だけ。Let's ボッチャ！

## 今月の目玉企画 ② (完全予約10名) New

### ♪就職先研究講座講座最終章！福祉事業所説明会

1月から始まった就職先研究講座の最終章はあいネットさんとコラボで行います。最終章は、就労に関わる支援を提供している福祉サービス事業所さんをお招きし、それぞれのサポート内容をご説明頂くスペシャルなお時間となっております。自分に合った働き方が見つかるかもしれないビッグチャンス！ぜひお見逃しなく♪

## 今月の目玉企画 ③ (完全予約5名) New

### ♪言語化力爆上げワークショップ！対話トランプ

「言いたいことがまとまらない…」「話しかけられても返答に詰まってしまう…」そんな悩みを抱えるそこのあなた！言語化力を鍛えれば無問題です♪表現力、要約力を鍛えられる魔法のアイテム【対話トランプ】を使ってコミュ強を目指しましょう！

## 今月の目玉企画 ④ (定員8名)

### ♪教えてゲストさん、アナタのお仕事図鑑2

#### ～経験者から、その“業種”を知ろう～

昨年11月に開催した人気講座、再び、です。キズキ(ワークス運営企業)の新入社員が研修でワークスへやって来ます。「新」と言いながら、キズキの社員は様々な社会経験を経た転職組ばかり。ゲストにお仕事の話をしてもらうことで、いろんな業種のイメージをつかんじゃいましょう。

## 今月の目玉企画 ⑤ (完全予約9名)

### ♪調理実習「初心者限定 栄養満点レンチン定食」

調理が面倒?何を作つていいかわからない?安くておいしいものがわからない?経済的・健康的にコスパのいいご飯は自炊です。続く自炊の秘訣は電子レンジ！食べること=生きること。自分の身体を大切に！材料費を頂戴します。金額は当日わかります。毎回600円～800円程度です。

## ♪就職先研究講座②(定員6名)

2回目の就職先研究講座では「安定した就労に必要なこと」について解説します。これまで仕事が長続きしなかった方、これから就労に向けてどんなトレーニングをしたほうが良いか分からぬ方、ぜひご参加くださいませ♪