



# 2026年3月スケジュール あ・えーるワークス



	月	火	水	木	金
	2	3	4	5	6
午前	利用・個別相談	利用・個別相談	サイレント グリーンワークス ※完全予約4名 10:30~12:00	利用・個別相談	利用・個別相談
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	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
	9	10	11	12	13
午前	利用・個別相談	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	利用・個別相談	利用・個別相談
午後	利用・個別相談	ミュージック ワークショップ ※完全予約8名 15:00~17:00	調理実習 災害用備蓄食品 アレンジメニュー ※完全予約9名 13:00~16:00	利用・個別相談 ※グリーンワークスなし	利用・個別相談
	16	17	18	19	20
午前	利用・個別相談	利用・個別相談	利用・個別相談	働くための 自己分析 ~私のトリセツ作り~ ※完全予約6名 10:30~11:45	
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	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	利用・個別相談	本番直前！ ミュージック ワークショップ ※定員6名 10:30~12:00	利用・個別相談	利用・個別相談	利用・個別相談
午後	利用・個別相談	年に一度の音楽祭 ラコルタ文化祭！ 出演時間未定 ※グリーンワークスなし	コミュニケーション ワークショップ！ 私の世界の見方 & コトバーテル ※完全予約5名 13:30~15:00	グリーンワークス ※完全予約8名 13:15~16:00	利用・個別相談
	30	31	【ご容赦ください！ワークスからお願い】 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！折返しが必要なら、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、折返しが必要なくても大大大変助かります。		
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			

音出し NG

音出し NG

音楽室

音出し NG

New

New

New



# 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」を行っていたり、フリーな時間です。実施時間内であれば何時に来て、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ています。「何をしたらいいかわからない…」という方にはスタッフから提案させていただ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ねー」なんて方はぜひご参加下さい♪

## \*検査

自分に適した仕事ができる職業適性検査(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・文化祭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

New

### ♪年に一度の音楽祭! ラコルタ文化祭!

今年もやってきましたラコルタ文化祭! ワークスバンドが皆様に極上のメロディーをお届けします。音楽が好きな方もそうじゃない方もぜひお気軽に遊びに来て下さい♪

## 今月の目玉企画 ② (完全予約6名)

New

### ♪働くための自己分析~私のトリセツ作り~

「自分に合う仕事が見つからない」そんな悩みをお持ちの方へ。本講座では「なぜ働くのか?」という根本的な理由から、やりたいことと出来ること、得意・苦手、理想の仕事の条件までを4ステップで可視化します。自分だけの「トリセツ」を完成させ、就活の不安を希望に変えましょう!

## 今月の目玉企画 ③ (完全予約5名)

New

### ♪コミュニケーションワークショップ

#### ~私の世界の見方&コトバーテル~

「初対面の人と話すのが苦手」「沈黙が怖くて緊張してしまう」そんな不安をお持ちの方へ。本講座は、カードゲームを楽しみながら、聞き方、伝え方、周囲との協力の仕方を実践的に練習し「楽しみながら、いつの間にか慣れていく」を目指すワークショップです。苦手意識を「できた!」という自信に変えていきましょう♪

## 今月の目玉企画 ④ (定員9名)

### ♪調理実習「異世界転生?」



#### 「災害用備蓄食品アレンジメニュー」

あいネットさんより、消費期限の近い非常食をいただけることになりました。レトルトのおかず、カンパンを屈指して、遅めのランチプレート(デザート付き)を作ります。アレンジすると、もっとおいしい! 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。

## 今月の目玉企画 ⑤

### ♪ミュージックワークショップ

3/10(火):音楽室(完全予約8名)

3/24(火):ワークス(完全予約6名)

2月はお休みしていたミュージックワークショップ。3月は文化祭ライブに向けて再始動します。3/10は音楽室を使用できるのでアンプ繋いで爆音OK! 3/24はいつものワークスルームでお待ちしております。一見さんもぜひご参加下さい♪

## !ワークスからのお知らせ!

3月からは午前と午後、両方に講座を設けます(試しに2日だけ)。これは、多くの仕事で求められる労働時間の4~5時間を体験し、就労体力を高める目的で実施します。定期的な通所が出来てきた方は次のステップとしてlet's try!