

アイ・ワークス西明石
カリキュラム紹介

11月

様々なカリキュラムの中から
一部のカリキュラムを紹介します

11/3(月)11/25(火) 今月の
イチオシ

ビジネスマナー・メモ取り

ビジネスマナーやメモの
基本を学ぶ講座です。社
会人としての基本姿勢を
身につけ、業務に活かせ
るスキル習得を目指しま
す。実践を通して成長を支
援します。



11/21(金) 今月のイチオシ

ズボラ料理(調理カリキュラム)

簡単・美味しい・健康的を
テーマにした「ズボラ料
理」講座です。手軽な調理
を楽しみながら食の大切
さを学び、調理を通して役
割分担や作業工程など、
就労に役立つ力を身につ
けます。



11/11(火)

体調管理について

生活習慣病の研究に携わ
ってきた職員が、就労に
欠かせない「体調管理」に
ついてお伝えします。就労
に向けた土台づくりにつ
なげるカリキュラムです。



11/10(月)11/24(月)

田村の部屋

うちの代表・田村による特
別授業。
多くの卒業生を見送って
きた田村だからこそ話せ
る、就職後に役立つリアル
で実践的な内容が学べま
す。



11/13(木)

お金の授業

「働く」と「お金」をつなぐ、
大切な授業！
ファイナンシャルプランナ
ーと学ぶ、お金のキホン。
働く前に知っておきたい
「お金の知識」がぎゅっと
詰まった授業です。



アイ・ワークス西明石
カリキュラム紹介

11月

様々なカリキュラムの中から
一部のカリキュラムを紹介します

11/4(火)11/14(金)11/28(金)

公認心理師によるカリキュラム

公認心理師による心理カリキュラム。不安やストレスとの向き合い方、認知バイアスの気づき方、アサーションの基本を学び、より良い人間関係と心の安定をめざします。



11/4(火)11/6(木)
11/17(月)11/25(火)11/28(金)

体力向上プログラム

就労を続けるには、心身の健康と基礎体力が大切です。体力向上プログラムでは、無理なくできる運動やストレッチで持久力や集中力を高め、生活リズムを整えながら働き続ける力を養います。



11/5(水)11/12(水)11/19(水)

イベントMTG

土曜イベントの企画・準備を通じて、意見交換や協力など、仕事にも必要なスキルを実践。学びのアウトプットにも最適です！



11/15(土) 余暇イベント

みんなでカラオケに行こう

みんなで楽しく参加できるカラオケイベントです。好きな曲を歌ったり、仲間の歌を聴いたりしながらリフレッシュ！交流を深め、笑顔あふれる時間を過ごします。



11/29(土) 余暇イベント

いい肉の日 焼き肉ランチ

11月29日「イイニクの日」に、みんなで焼き肉ランチを楽しむイベントです。美味しいお肉を味わいながら、仲間との交流やリフレッシュの時間を過ごします。

