

2023年12月プログラム

(※裏面に詳細あり)

開所時間 ◎月～金曜日 9:00～17:00

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
					1 ☆PCLレッスン	2 CLOSED
3 CLOSED	4 ☆履歴書 職務経歴書作成	5	6 ♪生活改善 「身体を 動かそう」 14:00～	7 ☆面接練習	8 ☆PCLレッスン	9 CLOSED
10 CLOSED	11 ☆履歴書 職務経歴書作成	12	13 ♥キャリア コンサルタント 「就職活動の 進め方」 13:30～	14	15 ☆PCLレッスン	16 CLOSED
17 CLOSED	18 ☆履歴書 職務経歴書作成	19 ♥ふれあい セミナー 「津軽三味線 を聞きに行こ う♪」 ※申込12/11まで	20 食事 プログラム 「自炊術」 13:30～	21 ☆面接練習	22 ☆PCLレッスン	23 CLOSED
24 CLOSED	25 ☆履歴書 職務経歴書作成	26 ☕交流会 10:00～	27 ♥公認心理師 「自分の性 格って？」 13:30～	28	29 体館日	30 CLOSED
31						

年末年始のお休みは、12/29～1/3

生活支援相談センターごうつ
〒695-0011 江津市江津町1518-1 パレットごうつ1F
☎0855-52-7637 ✉gotsu.soudan@roukyou.gr.jp

生活支援相談センターごうつ プログラム



生活改善プログラム「身体を動かそう」

12/6 (水) 14:00～講師：橋目美由紀氏

寒い冬がやってきました。おうちにいること多くなりますよね？
身体も心も暖まり冬を乗り越えましょう。

キャリアコンサルタントプログラム

「就職活動の進め方」 12/13 (水) 13:30～

自分らしく働くためには、自分にあった求人に出会うことが大切です。その準備のため3つの視点から
①できること②やりたいこと③すべきことをまとめ
準備しておきましょう。



公認心理師プログラム「自分の性格って???'」

12/27 (水) 13:30～

自分の性格を客観的に考えたことはありますか？
自分自身を知り、受け入れるため知っておきましょう？
ゲーム感覚で知る方法があります。

食事プログラム 12/20 (水) 14:00～

生活の基盤は、食べること。生活習慣の見直しをして
自炊をすると節約にもつながります。

まずは、楽しく簡単な料理をみんなで作ってみましょう～

「さつま芋を使った調理」をします。

※ エプロン・マスク・三角巾 持参 (予約制)



ふれあいプログラム 12/19 (火) 9:30～



社会福祉法人 江津市社会福祉協議会が主催される江津和光園
大学「ふれあい教室」第1回講座【津軽三味線】を開催されま
す。生活支援相談センターごうつから社会・地域の取り組みに
一緒に参加しませんか？皆さんと参加したいと思います。

※詳細は、当センターまでお問い合わせください (参加費は無料)

利用者さん交流会 12/26 (火) 10:00～

毎月、生活支援相談センターごうつでは「テーマ別」
交流会を開催しています。同じ悩みを持つ親御さんの悩み、
働くため・就活の悩み、生活の悩み、家族の関係等の悩み、
一人で悩んでいても解決できないこともあります。

いろいろな人の意見を聞いてみませんか？

今回は、「親御さん、保護者さんの会」です。



生活支援相談センターごうつ

〒695-0011 江津市江津町1518-1 パレットごうつ1F

☎0855-52-7637 ✉gotso.soudan@roukyou.gr.jp