

ねんど 2019年度 ポットーク ねんかんけいかく 年間計画

みなさま元氣にお過ごしでしょうか。今年度の

ポットークは、全4回を予定しています。内容は

計画中ですが、みなさまのご参加をお待ちしております。

第1回

日にち:5月25日(土)

たいしょう せいしん・しんたい かと
対象：精神・身体の方

ないよう かんたん
内容：簡単ヨガ

ていいん めいていど
定員：20名程度

第2回

じき がつちゅうじゅん げじゅんごろ
時期：7月中旬～下旬頃

たいしょう ちてき てちよう も
対象：知的・手帳を持って

いない方

ないよう けいかくちゆう
内容：計画中♪

ていいん めいていど
定員：20名程度

第3回

じき がつ がつじょうじゅんごろ
時期：10月～11月上旬頃

たいしょう しゅうしょく ねんめ
対象：就職～3年目まで

ないよう けいかくちゆう
内容：計画中♪

ていいん めいていど
定員：20名程度

第4回

じき がつちゅうじゅんごろ
時期：1月中旬頃

たいしょう しゅうしょく ねんめ
対象：就職4年目～

ないよう けいかくちゆう
内容：計画中♪

ていいん めいていど
定員：20名程度

* ホームページ(<http://with-nagano.com/>)にも情報を掲載しますので、そちらもご覧ください。

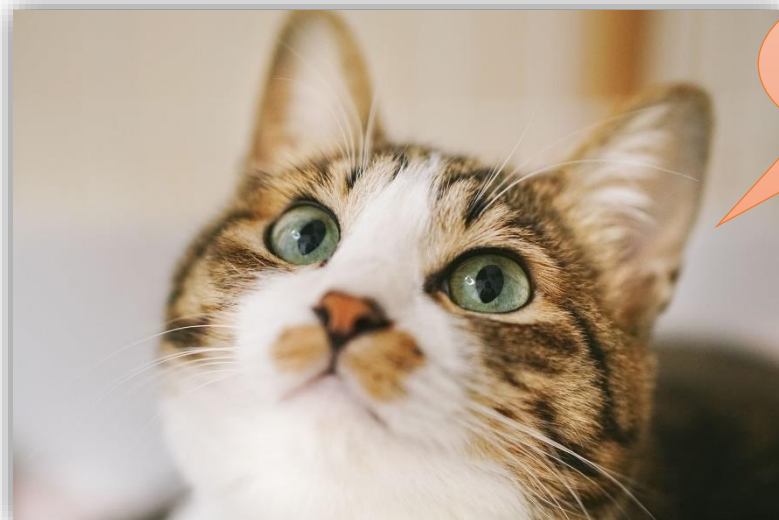
* 対象の方には、1ヶ月程前に詳細をお送りいたします。お楽しみに☆

* 出勤日が重なった場合は仕事を優先しましょう。

※希望人数により、内容変更する場合があります。

裏面もあります！

ポットークとは？ お仕事をしごとしている方たちがかた集まって、
仕事しごとのことも悩なやみを話はなしたり、みんなこうりゆうで交あつ流あつをする集まり
です。みなさんが仕事しごとを長ながく続つづけるために、私わたしたちにできる
ことは何なんだろう？というこかんがを考かんがえながら企きかく画かくをしています。



参加して

ながのけんいきしょうがいしゃしゅうぎょう せいかつしえん
長野圏域障 害 者 就 業 ・生活支援センター

TEL : 026-214-3737

うけつけじかん げつよう きんよう
(受付時間 : 月曜 ~ 金曜 9:00 ~ 17:30)

FAX : 026-214-3971

メール : post@with-nagano.com

ひがしざわ のもと
担当 : 東澤、野本