

お問い合わせ・ご予約

NPO 法人 KOU

あきた若者サポートステーション運営団体

見学の方も
大歓迎です！

電話 018-853-4367

火～土曜日の9時～17時の間にお電話ください。

メール sapo-akita01@piano.ocn.ne.jp

HP <http://saposuteakita.com>
→「その他スキルアップ」のページをご覧ください。

NPO 法人 KOU は、生きづらさを抱えた方・そんなご家族をお持ちの方を支援している団体です。

+ 親の居場所
(相談会)

+ あきたサポステ
(就労支援)

+ フリースクール KOU
(誰でも来られる居場所)

+ しごと塾
(自己理解ワーク)

法人について詳しくは <http://npkou.org>



あきたサポステでの
キャリアカウンセリングも
ご予約受付中！
ご連絡お待ちしております！

(R4/12)

社会に出る前の ウォーミング アップしませんか。

しごと 塾

のご案内

これから働く
あなたのための、
就職準備プログラム。

参加無料

年齢や所属を問わず
どなたでも参加できます

あきた若者サポートステーション連携
秋田市委託事業 NPO 法人 KOU 主催

しごと塾とは？



毎月10人までの登録制で、
これからの社会生活で必要になる
“基本的な7つのチカラ”を育てる場です。

こんな人におすすめ！

乱れてしまった
生活リズムを
整えながら
就活をしたい

自分のできることや
得意なことを
見つけたい

あまり人と
接してこなかったので
コミュニケーションの
練習として

参加する目的は
人それぞれで
OK！

今まで何となく
うまくいかなかった
原因を探りたい

“7つのチカラ”

- ①書く力
- ②読む力
- ③作る力
- ④運動する力
- ⑤集中力・注意力
- ⑥記憶力
- ⑦イメージ力

しごと塾は、何か特別な能力を身につけることが目的ではありませんし、学力も関係ありません。今あなたが持っている能力にじっくり向き合い、「できることを見つけ、伸ばしていく」「苦手なことを自覚し、次へつなげる」。あなたが社会で自立していくための足がかりになるはずですよ。

秋田市内公共施設にて 毎週水曜・金曜の午前 (月7回)

※会場・日程は変更になる場合があります。

1 時間目

9:10~9:50

体をほぐし、
視野を広げる時間

- あいさつ
- ゆる体操
- 眼のトレーニング
- 間違いさがし

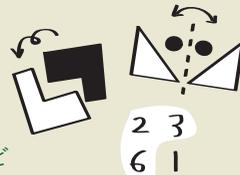


2 時間目

10:00~10:50

ワークに取り組み
頭を柔軟にする時間

- 回転パズル
- 図形さがし
- かぞえ算
- 物語づくり など

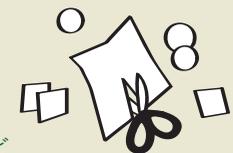


3 時間目

11:00~11:50

指先を動かし、
継続力をつける時間

- 片蝶結び
- 円を切り取る
- 綿棒タワー
- 新聞紙裂き など



もっと、
人と関わることに
慣れたい…

パソコンの練習や、
資格の勉強をする
場所がほしい…

そんな方には、
フリースクールKOU
がおすすめ！



しごと塾のあと、
午後の時間に
開いているよ

フリースクールKOU



秋田市内公共施設にて 毎週水曜・金曜の午後

※会場・日程は変更になる場合があります。

- おしゃべりしたりゲームをしたり自学をしたり、自由な場所です。
- 14時から、日替わりでセミナーを開催。参加自由。
- 見学大歓迎！申し込み不要。途中入退室自由。

ブログ
更新中！

しごと塾・フリースクールKOUの
詳しい活動のようすは⇒

