

令和7年度 第2回 就労支援スキルアップセミナー

# 「心と体を整える」働く準備は良い生活習慣から ～リワーク支援講座「日常生活基礎力形成支援」の紹介～

健康的に働き続けるための土台となる「生活習慣」。対象者の方に大切さをどうやって伝える？より良い生活習慣って？セルフモニタリングってどうやるの？そんな疑問に答えるヒントとして、当センターのリワーク支援講座「日常生活基礎力形成支援」やグループミーティング「行動ノート」の内容をベースに、対象者の方に「睡眠・食事・運動」などの重要性やセルフケアの方法を伝え、より良い生活習慣の獲得・習慣化を支援する情報やツールを紹介します。

日時： 令和7年10月22日（水）13:15～16:45

場所： 滋賀障害者職業センター ジョブスタイルしが  
（大津市逢坂1-1-1 プエルタ大津2F 大津駅南口すぐ）  
※駐車場はありません。

内容： 1. 講座「日常生活基礎力形成支援」  
2. 「生活記録表」・「行動ノート」の紹介、  
活用法について意見交換

対象： 就労支援を担当されている方  
（働き・暮らし応援センター、就労移行支援事業所、  
就労継続支援A型・B型事業所等）

定員： 15名程度



■申込期間： 令和7年9月16日（火）～ 令和7年10月10日（金）

\*先着順（定員になり次第、申込締切） \*原則、1施設1名様。

\*定員オーバーにより**ご参加いただけない場合のみ**、10月14日（火）までにご連絡致します。

■申込方法： 右横にある二次元コードまたは下記URLからお申込みください。

※外部リンク Microsoft Forms を使用しています。必要事項をご記入ください。

<https://forms.office.com/Pages/ResponsePage.aspx?id=5d9UrJohQkm3RjtHvNIuKDEELWA4TPIAIYqRCQty-mFURVBDSTYxSDVGWVZBT1ZPRkZIWUFJVEtWty4u>



または、メールでのお申し込みも可能です。

下記メールアドレス宛、件名（タイトル）に「**第2回就労支援スキルアップセミナー申込**」と明記の上、メール本文に必要事項をご記載ください。

※必要事項「①所属機関名、②氏名、③連絡先、④在職年数、⑤本研修にあたって知りたいこと」

※留意事項※

本セミナーの申込、終了後のアンケートにより取得した個人情報、高齢・障害・求職者雇用支援機構において適正に管理します。

＼らしく、はたらく、ともに／



独立行政法人高齢・障害・求職者雇用支援機構 滋賀支部

滋賀障害者職業センター ☎077-564-1641（担当：山口、園田）

E-mail: shiga-ctr02@jeed.go.jp