

シニアフェルト手芸グループ



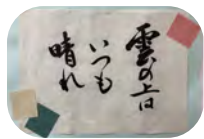
日時：12月6日・20日(各水曜日)
 10:00~
 場所：姫路市市民会館7F
 参加費：1,000円+材料費
 担当：中山 賀詔 氏

お城のそうじ 第387回



日時：12月10日(日) 7:00~
 場所：姫路城三の丸広場
 担当：有元 純 氏

筆サロン



日時：12月11日(月) 10:00~
 場所：コムサロン21ルーム
 参加費：1,000円
 担当：北野 華織 氏

パソコンクラブ



日時：12月13日(水) 18:00~
 場所：コムサロン21ルーム
 会費：1,500円
 担当：武内 美佳 氏

がんメディカルサロン「はまなす」

同じ経験を持つ人々と話をしませんか？



日時：12月15日(金) 14:00~
 場所：コムサロン21ルーム
 参加費：300円
 担当：太田 直美 氏

播州弁研究会



日時：12月15日(金) 18:30~
 場所：コムサロン21ルーム
 担当：金川 富康 氏

宝くじ共同購入の会 一緒に夢を買いましょう！



1口 3,000円
 年末ジャンボ宝くじ 受付中！
 申込締切日：12月15日(金)
 申込先：コムサロン事務局

ビギナーズゴルフサロン



日時：12月16日(土) 18:00~
 場所：青山ゴルフ倶楽部第2練習場
 指導料：2,000円 貸ボール別途
 担当：前川 育子 氏

姫路マザーハーブの会 (不登校の子供を持つ親たちの会)



日時：12月17日(日) 13:00~
 場所：シオン薬局ラヴァンド
 参加費：500円(資料代含む)
 担当：住谷 庸子 氏
 申込先：lavand2019@outlook.com

生きがい亭落語サロン 『第38回 生きがい寄席』



出丸師匠と賑やか4人衆のコラボレーション
 日時：12月17日(日) 14:00~
 場所：姫路市市民会館 4階 第一和室
 木戸銭：500円
 担当：河本 栄味子 氏

人間塾

今年度は「中村天風勉強会」です！



日時：12月19日(火) 19:00~
 場所：コムサロン21ルーム
 月会費：1,500円
 担当：前川 裕司 氏

絵本セラピー®サロン 大人の心を癒す絵本セラピー



日時：12月20日(水) 14:30~
 場所：コムサロン21ルーム
 参加費：1,500円
 担当：安田 兼三 氏

アート表現心理学サロン (アートセラピーサロン)



日時：12月22日(金) 19:00~
 場所：花の北市民広場
 会費：2,000円(要予約)
 担当：うの はつみ 氏

亀山御坊楽市楽座 第251回



日時：12月24日(日) 8:00頃~
 場所：亀山御坊本徳寺境内

姫路おでん場食談議



日時：12月25日(月) 18:30~
 場所：播州うまいもん処
 参加費：2,000円(おでん8品+2ドリンク)
 担当：前川 裕司 氏

12月の開催は未定です。

・あかりの街ひめじ

12月はお休みです。

- ・センスアップサロン(基本偶数月開催)
- ・かぶらっく(基本偶数月開催)
- ・地域活動の情報交流会(基本奇数月開催)
- ・着付けサロン
- ・ポスチャーターウォーキング®
- ・播磨地域災害ボランティア支援相談室



☆事務所お休みのご案内

コムサロン21(5F)・ひめじ若者サポートステーション(6F)は、
 12月29日(金)から1月3日(水)まで冬季休業日
 とさせていただきます。

働く前の相談所

ひめじ若者サポートステーション情報

ひめじサポステ
 ホームページ



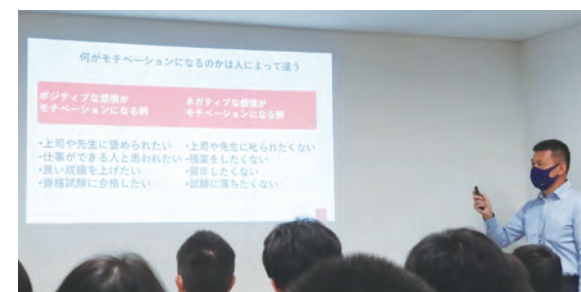
サポステとは？

一定期間無業の状態にある若者(15才~49才)の職業的自立の支援をします。
 若者や保護者の方に対する相談や、セミナー・職業体験のプログラムを提供しています。
 キャリアコンサルタント・臨床心理士などの専門家が相談にのります！

TEL 079-222-9151 開所時間：10:00~17:00
 住所 〒670-0923 姫路市呉服町48 大手前通りハトヤ第一ビル6F
 HP <https://www.himeji-wakasapo.com>



ちょっと得するミニ講座「モチベーションの保ち方」

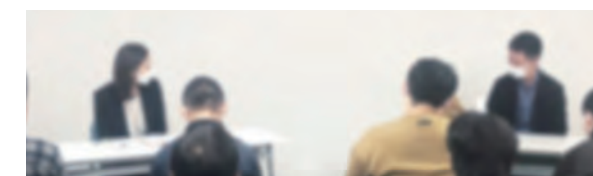


10月20日、ちょっと得するミニ講座「モチベーションの保ち方」を実施しました。モチベーションを維持するのはどうして難しいのか？やる気を保つにはどうしたらいいのか？等について考えました。

以下、参加された方の感想の抜粋です。

「モチベーションの出し方と保ち方が分かりました。具体的な例も示されていて、とても分かりやすかったです。」
 「自分自身がモチベーションを保つのが難しいときもあるので、目標設定などを考えてみたいと思いました。」

サポステ卒業生に聞く！社会人に聞こう



10月30日、「ひめじサポステ卒業生に聞く 社会人に聞こう」を実施しました。ひめじサポステを利用し、現在は(株)ホームセンターアグロに就職され、園芸売り場で仕事をされている卒業生の方にお越しいただきました。働いてみて思ったこと、サポステでどんな活動をしたかなど、生の声をお伺いしました。

以下、参加された方の感想の抜粋です。
 「いろいろなお話を聞けましたが、特にとにかくやってみるという部分が印象に残りました。これからはトライアンドエラーで頑張っていこうと思います。」
 「サポステから就職まで流れが分かりやすかったです。就職してからの苦労など正直な話を聞いて良かったです。」

SNSに卒業生の声を掲載中です



現在、ひめじサポステのSNS(Facebook・Instagram・X)にて、ひめじサポステを利用し就職した方の声を毎週掲載中です。以下は一例です。
 「就職しなければ、という気持ちはあるものの、どう動けばいいか分からなくて日々不安を感じていました。悩みを抱えてネット検索したところ、こちらのサポートの存在を知りました。一対一で親身に相談していただき、セミナーや自己分析で就職への一歩を少しずつ進めていき、菓子の製造職に決まりました。就職が決まって嬉しさで不安、両方ありますが、何もなかったときよりも晴れやかな気持ちです。出来る所から頑張りたいと思います。」(20代 女性)

姫路市ひきこもり支援推進事業 ぷちたぷち情報

ぷちたぷちとは？ 外出のしづらい方が自由に過ごせるための居場所です。

◆まちのぷちたぷち TEL 079-240-6299 場所：大手前通りハトヤ第一ビル5F(姫路市呉服町48)
 開所日時：毎週月・水曜日 10:00~15:00 第1・3土曜日 10:00~15:00



10月18日は、講師の方にお越しいただき、ぷちたぷちの皆さんと一緒にキャッチボールをしました。秋風を感じながら公園まで歩き、久しぶりの外での活動を楽しみました。

10月30日は、「コーヒーを楽しもう」を開催しました。コムサロン事務局のスタッフにハロウィンのテーブルコーディネートを教えていただき、いつもとは違った雰囲気の中でコーヒーを淹れて皆さんとお話をしました。