

生きサポ播磨情報

◆お問い合わせ：生きがいごとサポートセンター播磨（姫路市呉服町48 大手前通りハトヤ第一ビル5階）
TEL：079-224-8900 FAX：079-224-1553 Mail：info@ikisapo-harima.com



Information Information Information Information Information Information Information Information Information Information

NPO 法人設立相談

要予約

12/1
水
10:00 ~

12/8
水
11:15 ~

12/15
水
11:15 ~

NPO 法人設立のための書類作成アドバイス全般

<相談内容>

- ・どんな書類が必要なの？
- ・NPO法人のメリット・デメリットは？
- ・ここはどのように書けばいい？
- ・申請書を書いたけど添削してほしい！

C B 運営相談会

要予約

12/16
木
14:00 ~
15:00 ~
16:00 ~

CB 団体運営に関する様々な相談

<相談内容>

- ・NPO 法人の設立構想、任意団体の法人化
- ・運営資金・助成金に関する事
- ・C B 団体設立後の運営に関する事
- ・スタッフやボランティアなど人材に関する事
- ・新しく事業を始めようとしていること

相談会のご予約 お電話にてご予約を承っております。まずは一度お気軽にお問い合わせ下さい。

Report Report Report Report Report Report Report Report Report Report Report Report Report Report Report Report Report

ショートワーク創出セミナー 明石で開催

今年度2回目のショートワークセミナーが11月16日、明石市の複合型交流拠点施設ウィズあかしで開催されました。今回のテーマは「“健康・生きがい就労トライアル”の取組み」で、大阪ガス(株)エネルギー文化研究所主席研究員の遠座敏明氏より、高齢化が進む社会において、社会参加が生活不活発病を防ぐとしながら、高齢者が介護施設等でショートワークすることで、高齢者の健康維持、事業者の人手不足、自治体の介護・医療費の削減、住民の介護等の負担軽減など4方よしの「生きがい就労」の仕組みが紹介されました。当日は行政関係者など5名が参加。「興味深く、有意義な時間でした」等の感想が寄せられ、満足度の高いセミナーとなりました。



ひょうご安全の日のつどい in 姫路 2022

阪神・淡路大震災を風化させない
「忘れない」「伝える」「活かす」「備える」

2020年に姫路駅前にて、25年目の神戸のつどいに連携してイベントを実施しましたが、その意義と重要性を考えた2022年も、市民の皆様に対し啓発活動を実施します。

日時：令和4年1月17日（月）10:00~16:00
場所：姫路駅コンコース

内容：コンコースでポスターセッション中心に実施
防災情報の発信、防災グッズ等のPR、配布

ひょうご安全の日のつどい
in 姫路
2022 1.17
~あの日を忘れない~

ICT 専門家相談日を毎月開催しています

令和3年10月より、ICTの専門家による個別相談会を毎月開催しています。
毎月第3火曜日 10:00~17:00 の間で約1時間程度

- ・ホームページの作成・オンライン会議の開き方
- ・インスタ Facebook 等活用方法 等
- ・ICTやデジタル化について

この機会にぜひご相談ください。《予約優先》
【お申込み】079-224-8900（生きサポ播磨）

HP・SNS 情報
求人、セミナー情報を探すなら……
生きサポ播磨 HP
<https://www.ikisapo-harima.com/>

LINE 公式アカウント
友だち追加

助成金情報を探すなら……
生きサポ播磨 Facebook ページ
<https://www.facebook.com/ikisapoharimawest>

この事業は、兵庫県「コミュニティジョブ支援事業」の補助を受けて認定特定非営利活動法人コムサロン21が実施いたします。

ひめじ若者サポートステーション情報



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 <http://www.himeji-wakasapo.com>



ストレスケアの3つのポイント

10月14日、セミナー「ストレスケアの3つのポイント」を実施しました。講師には臨床心理士 高田京子様をお招きし、毎日を心地よく過ごすためのセルフケアについて学びました。

以下、参加された方の感想の抜粋です。

- 楽しかった。心が少し楽になった。ほかの人たちのたくさんの意見があってそれぞれ参考にできそうなものがいくつかあった。参加してよかった。
- メンタルケアについて気になっていたのもとても参考になりました。コーピングも実践してみようと思います。

自分らしさを輝かせるパーソナルカラーセミナー

10月18日、「自分らしさを輝かせる パーソナルカラーセミナー」を実施しました。Tomomi様 (Lemone personal color studio) を講師にお招きし、就職活動やビジネスシーンでも役立つ、自分の良さを引き出す色の使い方について学びました。

以下、参加された方の感想の抜粋です。

- とても分かりやすく、参考になるセミナーでした。自分でもパーソナルカラーを取り入れてみたいと思いました。
- パーソナルカラーについて興味があったのでとても楽しかったです。とても参考になりました。

ひめじサポステ &ジョブトレーニング説明会	日時:12月4日(土)・18日(土) 10:00~11:30 サポステの利用についての説明。まずはここから！
就活前の心の準備	日時:12月2日(木) 10:00~11:30 これからの就活を考えるきっかけづくり
求人票の見方	日時:12月8日(水) 11:00~12:00 求人票の見方をハローワーク職員の方から教わります。
道～タオ～	日時:12月13日(月) 11:00~12:00 グループで自由に聞いたり話し合ったりします。
しゃべり場	日時:12月18日(土) 13:00~14:30 卒業生のための交流会・仕事で役立つセミナー
面接のキホン	日時:12月15日(水) 13:00~14:30 面接で気を付けるべきポイント等。
面接の練習をしよう	日時:12月21日(火) 13:00~14:30 面接で気を付けるべきポイント等。

お城ウォーク

11月5日、お城ウォークを実施いたしました。体力作りのために定期的に行っています♪
色づきかけた木々とお城を見ながら歩くことで、心も身体もリフレッシュしました！