

ココロの充電プログラム

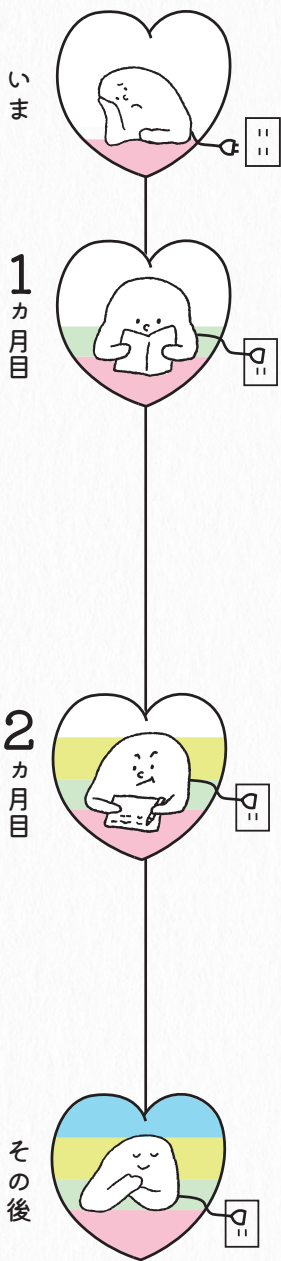
シルミルテミル



このままでいいのかなと思っているあなたへ

知って、見て、やってみて
あなたがあなたのことをわかっていく

ココロの充電を貯めてから
これからのことを考えてみませんか？



カメラ・マイクは
OFFで大丈夫!

New!

シルミル 知る・見る

まずは講座に参加して、新しいことや自分の興味について知ります。

- 例えばこんな講座
 - ・好き / できるを知ろう
 - ・Canva デザイン入門
 - ・動画編集体験
 - ・おもしろユニークなおしごと紹介

のぞきみコース

気になる講座だけ見学できます

- ✓ 支援者の同席 OK
- ✓ いつでも申込み受付

テミル やってみる

自分の興味のあること、できそうなことをスタッフと一緒に考えてやってみます

- 例えばこんなこと
 - ・動画を1本作ってみる
 - ・文章を書いてみる
 - ・イラストを描いてみる
 - ・散歩を試してみる

やってみるへ合流もOK

週2日、3時間だけ
オンラインでつながってみませんか?

2024.

11.05 ~ 12.26 毎週火・木 13:00~16:00 + 振り返り面談 30分

会場 オンライン (Microsoft Teams 使用、スマホも可)

- * 一部パソコン / Wi-Fi 無料貸出サポートあり
- * 立川会場 (対面) もあり

対象 15歳~おおむね30歳の方



- ・学生さんも、いまは学校に通っていない方も
- ・アルバイトなどお仕事をされている方も
- ・他の支援機関やサービスを使っている方も

定員 15名

ココロの充電希望の方へ

まずは個別ガイダンス (オンライン) に

スタッフがこのプログラムについてご説明します。
参加をサポートするため、いまのご自身の状況や、
パソコンなどの機材環境についても確認させていただきます。

9月~受付予定です。詳しくはホームページから

ココロの充電プログラム

シルミルテミル



シル・ミル・テミル



<https://pj.sodateage.net/sirumiru/>

