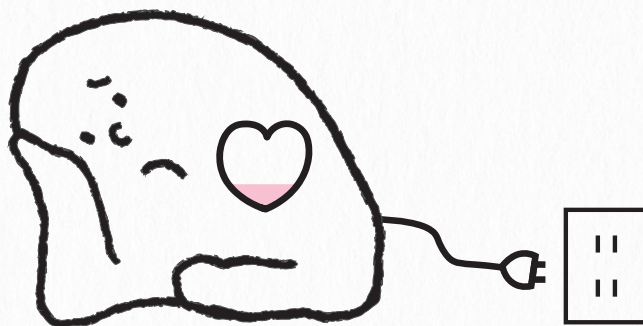


ココロの充電プログラム

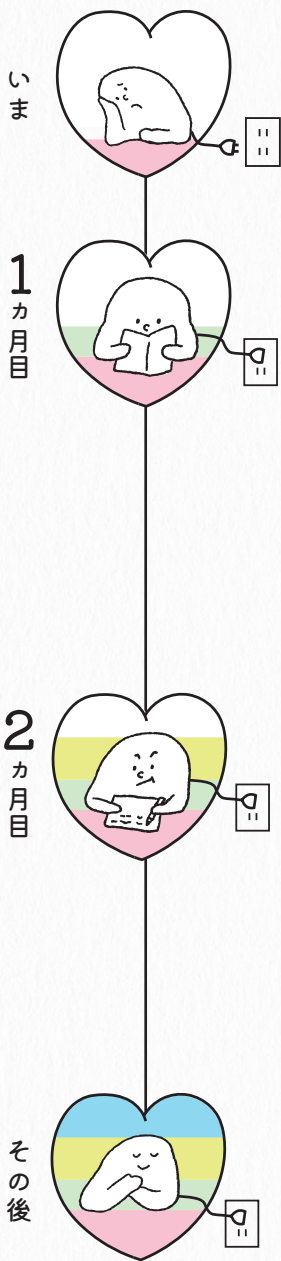
シルミルテミル



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

ココロの充電をしてから  
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?

2025.

02.04 ~ 03.19 毎週火・木 13:00~16:00 + 振り返り面談 30分 (1ヶ月目のみ)

会場 オンライン(スマホでOK)

定員 15名

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

## 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。

12月13日~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/>

