

しゅうろうしゃ あんない 「就労者のつどい」案内

障がい者就業・生活支援センターさくら

きぎょう はたら ひと たいしょう しゅうろうしゃ おこな
企業で働いている人を対象に「就労者のつどい」を行います。

はたらくなかま きがる かたあ たの かつどう
働く仲間として、気軽に語り合ったり、楽しい活動をしったりしましょう。

たくさんさんかま
たくさんの参加をお待ちしています。

だい かい 第1回

日時 令和6年6月29日(土) 10:30~12:00

会場 ふくしこうりゆう かいぎしつ かい
福祉交流プラザ 第6会議室(3階)

内容

10:30~11:10 こうわ
講話「ぐっすり眠り、すっきり働く」

～眠りにつく前のしゅうかん かんきょう
習慣や環境を見直す～

こうし にほんすいみんかがくしよにんてい
講師 日本睡眠科学所認定スリープマスター

なかむら しげお こんた
中村 茂雄 様 (上越紺太 社長)

11:10~12:00 情報交流
話題「睡眠と仕事についての私の心がけ」

参加費 無料

もうしこみきげん
申込期限 令和6年6月17日(月) 午後5時まで



うらにつづく

だ い かい 第 2 回

日 時 令和 6 年 11 月 30 日(土) 10:30~13:00

会 場

福祉交流プラザ第 6 会議室(3 階)…情報交流
カフェ・ア・ポアン(1 階) …昼食会

内 容

10:30~11:10 講話 元気に働くための食事について

上越市役所健康づくり推進課^{すいしんか}

11:10~12:00 情報交流

話題「^{たいちょうかんり}体調管理で気をつけていること」

12:10~13:00 会食(カフェ・ア・ポアン)

定 員 30 人 ※^{せんちやくじゆん}先着順

参加費 1,500 円(ランチ代 シェフのおまかせランチ)※受付で払ってください

^{もうしこみきげん}申込期限 令和 6 年 11 月 8 日(金) 午後 5 時まで



問い合わせ・申込先

障がい者就業・生活支援センターさくら 【担当：池田・大塚】

〒943-0892 新潟県上越市寺町 2 丁目 20-1 上越市福祉交流プラザ 2F

TEL : 025-538-9087 FAX:025-538-9051 E-mail:scsakura@joetsu.ne.jp