

働く体と心を  
リフレッシュ!!  
森林セラピーと  
ヨガ体験

今回は  
初夏の妙高に  
おでかけします!

# 第1回 しゅうろうしゃ 就労者のつどい

令和5年7月22日(土)

特別支援学校卒業生限定

とくべつしえんがっこう そつぎょうご いっぱんきぎょう はたら ひと たいしょう しゅうろうしゃ きかく  
特別支援学校を卒業後、一般企業で働いている人を対象に、就労者のつどいを企画しました。  
はたら かん はな かいけつ たの じかん  
働きながら感じていることを、みんなで話したり、解決のヒントをもらったりして、楽しい時間を  
すごしましょう。※卒業後、おおむね5年程度で、支援センターさくらに登録のある人が対象です。

日時：令和5年7月22日(土) 9:00~15:00

集合・解散：福祉交流プラザ2階、第6相談室

内容：妙高高原ビジターセンター訪問、いもり池散策、ヨガ体験等

日程：9:00 福祉交流プラザ集合

福祉バスで妙高高原ビジターセンターへ出発!

10:00「森林セラピーとヨガ体験」ヨガ講師(佐野エリさん)から  
身体のメンテナンス方法、効果的なリラククス方法等を教えてもらいます。

12:00 昼食 いもり池周辺でお弁当(さくらが用意)を食べます。  
~自由時間~お散歩したり、カフェでお茶したり、足湯に入ったりとリラククスタイム

13:30 妙高ビジターセンター出発

14:30 福祉交流プラザ到着、15:00 解散

定員：15人 ※先着順

参加費：昼食代 1,000円程度

※自由時間のお茶代、おみやげ代等は自己負担です。

申込期限：7月14日(金) 17:00まで



softmyoko

【予告】

第2回目のつどいは  
R6年2月に  
開催予定です



障がい者就業・生活支援センターさくら 【担当：北村・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