



11月のプログラム

**★東プラ菜園づくり**

11/1(月)・11/19(金) 13:00～14:00

東プラにある小さい菜園では、秋冬野菜の種をまきました。一緒に土いじりをしながら、野菜を育ててみませんか？

★ウォーキング/ランニング(初級・中級)しようぜ

初めての人はまずはウォーキングから。徐々に走るペースや距離を伸ばし、いずれは中級に?!

ウォーキング：11/2(火) 14:00～16:00

ランニング初級：11/6(土) 14:00～16:00 ランニング中級：11/22(火) 13:00～16:00

★PC基礎講座

11/4(木)・11/30(火) 14:00～15:30

タイピングを中心にパソコンの基礎を覚えてみませんか？専用ソフトで楽しく学べます。

★O村さんの仕事の進め方

11/8(月) 14:00～15:00

初めて仕事をする人のための心構えやマナーと一緒に学んでみましょう！

★アワー・オブ・コード

11/9(火) 13:30～15:30

パズルを動かしてゲーム感覚で、プログラミングを体験します。未経験の方も大歓迎です！

★ものづくり講座

14:00～15:30

月替わりでものづくりに挑戦しています。

11日(休)：革に自分の好きな刻印して、色を塗って、コースターを作ります。

25日(休)：ガラス絵の具でスタンドグラス風のクリスマスステッカーを作ります。

★ゲーム大会

11/12(金)・11/27(土) 14:00～15:30

クイズやゲームなどを通して、自然にみんなとコミュニケーションが取れるようになれると思います。

※何か特別なものは必要ありません。誰でも参加できます。

★ヨガ講座

11/13(土)・11/20(土) 14:00～15:00

柔軟性。ゼロから始めるヨガ講座。体の硬い人もリフレッシュしてみませんか？

★ギター講座

11/16(火) 13:00～14:00

利用者さん発案の企画です。ギター好きな利用者さんが、ギター初心者の方のためにギターを教える講座です。

楽しく音を鳴らしてみましょ♪

★バグトレ体験会 ～e-ラーニング～

11/16(火)・11/19(金) 14:00～15:30

アプリやゲームなど販売や公開前に実際に操作しながら問題の洗い出しをするお仕事です。

その前にバグトレとは何か？についてみんなで勉強します。 ※e-ラーニングはどちらか1回参加

★バグトレ体験会 ～デバック体験～ 11/26(金) 13:15～15:00**★お出かけ企画**

11/18(木) 11:00～17:00

どこに行くかの企画からみんなで考えます。散歩を兼ねて散策しましょう！

今月は少し遠出をして、秋を感じる場所へ遠足に行く予定です。

★女性限定の会

11/26(金) 14:00～15:30

スタッフも利用者さんも女性だけの会です。おしゃべりやものづくりをしたり、みなさんから出たアイデアをもとに気楽にやっています。女性のみなので安心という声もよくいただきます。

★自分の強み発見ワーク

11/29(月) 14:00～15:30

いくつかの質問から、自分の得意なことや性格、強みなどをさぐっていくワークです。

履歴書に書けることも増えますし、自信を持って元気にもなれます。

★図書・出版の仕事を知ろう (オンライン講座)

11/30(月) 11:00～12:00

出版社にお勤めの方を招いて、お仕事全般のお話を聞かせていただきます。自分で文章を書くのが好きな人にもおすすめの講座です。

※オンラインは、ZOOMにて参加していただきます。