

# 仕事はしたいけど...

## その前に生活習慣を正したい 社会人の基礎を学びたい方

みんな集まれ!  
ひとりぼっちじゃないよ  
一緒に考えよう  
自立について

# 就労に向けての支援をします!

### 生活自立支援

- ・食生活改善
- ・生活リズム改善
- ・通所訓練

### 就労自立支援

- ・履歴書作成
- ・職務経歴書作成
- ・模擬面接訓練
- ・面接用スーツ貸出

### 社会自立支援

- ・社会人基礎マナー  
(あいさつ・言葉づかい)
- ・こころを強くする  
方法を学ぶ
- ・グループワーク



- ・働きづらさを感じながら生きてきた
- ・働く事に自信が持てない
- ・体力に自信がなく長時間仕事ができるか不安
- ・就労したいが経験がなく、どうしていいかわからない
- ・ひとつの仕事を長く続けられない
- ・履歴書の書き方がわからない



こころの研修



みんなで話そう!



面接練習



カラダを動かそう!  
ストレッチ

## 〈就労準備支援事業〉

沼津市自立相談支援センター  
☎0120-86-1620

〒410-0032 沼津市日の出町1-15 サンウェルぬまづ2階

【受付時間】月～土・9:00～17:45(祝休日、サンウェルぬまづ休館日は休み)

FAX:055-922-1625 Email:jiritsusoudan-numadu@tokaido-sigma.jp

