



## なぜ**健康管理**が大切なの？

自立センターえさかのサービス内容

訓練	生活相談	<b>健康管理</b>	訪問支援
----	------	-------------	------

健康が損なわれた状態で働くと…

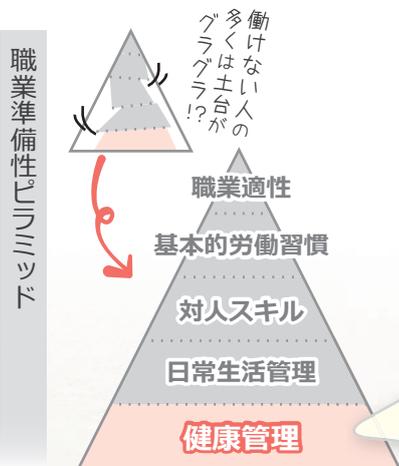
- ☑ 指示がうまく理解できない
- ☑ ささいなミスが増える
- ☑ 自分の意見がまとまらない
- ☑ イライラしやすくなる

私も健康をないがしろにして  
仕事することばかりを考えて  
結局倒れちゃったんだよね…



**仕事のパフォーマンスが著しく低下する！**

## 健康状態から立て直すことが社会復帰への一番の近道！



どんなことを管理してるの？



健康を管理するために  
**健康状態を把握**することから訓練で行っています

**ぽっか**を書籍化  
しました！

**ぽっか**  
~もう一度働ける  
自分になりたい人へ~

(価格600円+送料)

割引特典は  
HPへ



仕事後は  
疲れてへトへト

体調が悪くて  
外出できない

会社の休み癖を  
なおしたい



という方は…**ぜひ自立訓練に！**

# 10月のイベント

毎月10日 or 随時

## 事業所見学会

自立訓練(生活訓練)の利用を検討中の方や支援者の方だけでなく、地域の経営者にも開かれた会です。当社の概要や特色、業務内容などをご紹介します。

日時：10月9日(金)  
10:00~12:00(9:45受付開始)

場所：江坂ビジネスゾーン  
501訓練室

毎月第3水曜日

## 自立なんでも相談会

「働ける自信がない」「長続きしない」「出勤できない」「生活リズムが安定しない」「外部の人とコミュニケーションをとりたい」など、何でも社長が親身になって相談にのります。

日時：10月21日(水)  
13:00~15:00(12:45受付開始)

場所：江坂ビジネスゾーン  
503会議室

毎月第2(4)土曜日 有料

## 社会人基礎力講座

経済産業省が提唱する、社会に入る前に身につけておくべき「12の能力要素」について、全12回の講座を行います。今月のテーマは、「創造力」です。

日時：10月10日(土)  
10:00~12:00(9:45受付開始)

場所：江坂ビジネスゾーン 503会議室  
参加費：3,000円

## 座談会 毎月第4水曜日 有料

食事を取りながら毎月のテーマについて語り合います。年代・性別・発達凸凹などの垣根を越えて気軽にお話しましょう! お子様連れの方も参加できます! お気軽にご相談下さい。

日時：10月28日(水)  
18:30~20:30(18:15受付開始)

場所：江坂ビジネスゾーン 503会議室  
参加費：2,000円

## 公開講座 毎月第1火曜日

自立訓練で行われている集合プログラムの講座を体験することができます。社会人基礎力をベースに今月は「前にふみ出す力」を学びます。自立訓練の雰囲気を知りたい方はぜひ!

日時：10月6日(火)  
10:00~12:00(9:45受付開始)

場所：江坂ビジネスゾーン 703訓練室

有料イベントは  
利用者割引あり

各イベント申込は、Webサイトから受け付けています。詳しい内容・お申込みは ▶▶▶



## 無料相談 月・水・金 16:00~18:00

## 見学会(個別対応) 随時

江坂-起業家支援センターでは無料相談や個別対応での事業所見学会を随時行っております。

無料相談  
の申込



個別対応  
見学会  
の申込



## 自立訓練(生活訓練)事業所 自立センターえさか

501、701、703号室

TEL : 06-6190-5413

## 多機能型事業所 江坂-起業家支援センター 本部

TEL : 06-6190-6513

## Access

江坂駅⑤番出口から徒歩5分  
(吹田市豊津町18-37 江坂ビジネスゾーン)

