

東京都指定 就労移行・定着支援事業所

ヒューマングロー 高田馬場通信

2019年 12月号

発行：株式会社ヒューマングロー
ヒューマングロー高田馬場
住所：東京都新宿区高田馬場4-4-34
第二ARSビル2階
TEL：03-6908-7923
営業日：月～金
※第1・3・5土曜営業
営業時間：9時～18時

運動講座：ウォーキング



ヒューマングロー高田馬場のプログラムの中でも、人気講座の一つである「運動講座」。

11月1日(金)はウォーキングを実施しました。

当日は清々しい秋晴れのウォーキング日和の中、高田馬場事業所～薬王院の周辺を無理のないペースで会話を交わしながら散策しました。

参加者の皆様からは「気持ちのよい汗を流せた」「リフレッシュできた」との感想をいただきました！

今後も魅力的なプログラムや訓練を実施し、ご紹介していきます！



～今回訪れた「薬王院」について～

所在地：東京都新宿区下落合四丁目8番2号

牡丹寺と呼ばれ、1000株ほどの牡丹が植えられています(4月から5月が見ごろのシーズン)。

その他、しだれ桜やツバキ木も植えられており、季節を問わず花を楽しめる寺院です。

「朝言・昼言」始めました！

高田馬場事業所の新たなコンテンツとして11月より始まった朝言・昼言。

聞きなれない単語だと思しますので、ご説明させていただきます。

9時からの朝礼後(朝言)と13時からの昼礼後(昼言)に毎日ひとつのお題に対して、メンバーさんがグループ毎に一言ずつ述べていくというもの。

イメージしにくいと思しますので、例を挙げてみます。

お題：朝食に食べたもの

⇒メンバーさんの一言：卵かけご飯、トーストとコーヒー、バナナ等



正解があるものではないので、皆さん自由に一言ずつ発してコミュニケーションを取っています。

各々の好きなことや知らなかった情報が知れるという一面も。

お題を考えるスタッフは毎日頭を悩ませています...今後も楽しく気軽にコミュニケーションが取れる場面として継続していきます！

2019年 12月 プログラム

月	火	水	木	金	土
2	3	4	5	6	7
13:10~ ペン字	13:10~ 就活準備講座	13:10~ 自己理解ワーク	13:10~ 健康講座	13:10~ コミュニケーション初級	土曜日開所
9	10	11	12	13	14
13:10~ 生活スキルアップ	13:10~ ストレス対策講座	13:10~ 運動講座	13:10~ SST	13:10~ HW新宿様特別プログラム	
16	17	18	19	20	21
13:10~ ビジネスマナー	11:10~ 健康講座	13:10~ コミュニケーション中級	13:10~ コミュニケーション上級	13:10~ 就活準備講座	土曜日開所
23	24	25	26	27	28
13:10~ SST	13:10~ 自己理解ワーク	13:10~ ビジネスマナー	13:10~ 生活スキルアップ	忘年会 大掃除 (年内最終通所日)	
30	31				

**12月28日より1月5日まで冬季休業とさせていただきます。
本年も大変お世話になりました。よいお年を！**

通信日記



めっきり寒くなってきて、本年もまもなく終わりますね。
一年の最後の月である12月は師走(しわす)と呼ばれます。意味や由来は定かではありませんが、「師」が忙しくて「走」りまわるからという説が有力です。
クリスマスや忘年会等の楽しいことから、大掃除まで皆様もお忙しいと思いますが、こんな時期こそ焦らず体調に気をつけて過ごしていきましょう！



おまちしています

案内図



[交通アクセス]

- ・JR山手線「高田馬場駅」戸山口(南)徒歩1分
- ・西武新宿線「高田馬場駅」戸山口(北)徒歩1分
- ・東京メトロ東西線「高田馬場」1番出口徒歩2分

ヒューマングロー高田馬場事業所
TEL : 03-6908-7923
見学・体験随時受付中です！！
まずはお気軽にお問合せください♪