

12月の予定表

	月 1	火 2	水 3	木 4	金 5	土 6	日 7
午前 (10:20~ 11:50)	心理講座 しんり こうざ	もくひょう せってい 目標設定 & naturaレター作成 さくせい	かいしゃ いちにち 会社の一日	こべつ 個別 トレーニング	パソコン ワード		
午後 (13:00~ 14:40)	こべつ 個別 トレーニング	こべつ 個別 トレーニング	こべつ 個別 トレーニング	スポーツ ボッチャ	こべつ 個別 トレーニング		
	8	9	10	11	12	13	14
午前 (10:20~ 11:50)	キャリア教育 きょういく	スキャン & びーでいーえふか PDF化	かいしゃ いちにち 会社の一日	データ入力 にゅうりょく	パソコン エクセル		
午後 (13:00~ 14:40)	こべつ 個別 トレーニング	こべつ 個別 トレーニング	おでかけ か ものこうざ 買い物講座	こべつ 個別 トレーニング	こべつ 個別 トレーニング		
	15	16	17	18	19	20	21
午前 (10:20~ 11:50)	心理講座 しんり こうざ	つぼみのじかん たのしみながら じこりかい 自己理解	かいしゃ いちにち 会社の一日	じゅちゅうさぎょう 受注作業 (センター業務) おりこみ ふうにゅう さぎょうなど 折込・封入作業等	パソコン ワード		
午後 (13:00~ 14:40)	たのしく！つながる！ こうち えいご講座	こべつ 個別 トレーニング	りんじ へいかん 臨時閉館 じへいかん 12時で閉館	ストレッチ しもがわらせんせい 下川原先生 13:10~14:10	こべつ 個別 トレーニング		
	22	23	24	25	26	27	28
午前 (10:20~ 11:50)	キャリア教育 きょういく	がい ぶじゅちゅうさぎょう 外部受注作業 は ラベル貼り・ ちょうあい ふうにゅうなど 丁合・封入等	がい ぶじゅちゅうさぎょう 外部受注作業 は ラベル貼り・ ちょうあい ふうにゅうなど 丁合・封入等	がい ぶじゅちゅうさぎょう 外部受注作業 は ラベル貼り・ ちょうあい ふうにゅうなど 丁合・封入等 (予備時間)	おおそうじ 大掃除		
午後 (13:00~ 14:40)	クリスマス会 かい	がい ぶじゅちゅうさぎょう 外部受注作業 は ラベル貼り・ ちょうあい ふうにゅうなど 丁合・封入等	がい ぶじゅちゅうさぎょう 外部受注作業 は ラベル貼り・ ちょうあい ふうにゅうなど 丁合・封入等	パワーポイント ことし ふ かえ ~今年の振り返り~	じへいかん 12時閉館		
	29	30	31				
午前 (10:20~ 11:50)				2025年12月27日から2026年1月4日まで naturalはお休みです			
				新年は1/5(月)からです よろしくお願いします！			
午後 (13:00~ 14:40)							

特定非営利活動法人つぼみ 多機能事業所naturaプラス

会社の一日：会社の模擬訓練です。挨拶に始まり、上司の指示を受けて業務を行います。

報告・連絡・相談や、休憩の取り方も学びます。

各種パソコン講座：Word・Excelの基本操作を学んだり、検定試験に挑戦したりします。

心理講座：不快な感情に振り回されない自分らしい姿を目指します。

キャリア教育：仕事との関わりを通して、自分らしい主体的な生き方を探ります。

スポーツ・ストレッチ：疲労度の把握やリラックス方法の習得を目的に行います。

個別トレーニング：個々の課題に応じて職員と相談しながら訓練内容を決定し、行います。

※他にも、様々な講座を行います。

natura プラスレター vol.127

ナチュラ
naturaとは、主に精神障がいを持つ方々の就労を支援する場。

そして natura の考える「就労」とは、社会を動かす一員となること（社会貢献）。

それは誰しも自然〔natura〕なこと。

その達成のために私たちは、あらゆる可能性にチャレンジします。

プログラム紹介～実習生プログラム～
10月下旬に実習生主体の外出イベントを行いました。その名も…「natura の奇妙な冒険第一部～ケーキを求めて旅する者たち～」
プログラムの内容はケーキを買いに行き、ケーキを食べながらクリスマスの飾り作りをするというものでした。みんなで協力して作成し、素敵な飾りが完成！飾るのが楽しみです！



通勤訓練が終わり、就活中！！
通勤練習が無事に終わり、本格的に就職活動を始めました。気になっていた求人の所に下見と見学に行くので、緊張しますが、1つずつ前に向かっていけるようにがんばりたいと思います。
I.M

12月
12月に入ってとても寒くなってきました。ナチュラでは就職に向けてパソコンなどをがんばっています。12月はあったかいおなべがおいしいです。いっぱい食べて力を使いましょう。S.A

目標達成！！
先月のレターで書いた年内に体重70キロを切るという目標を達成する事が出来ました！！25年以内にと思っていたのでこんなに早く達成できるとは…

「やりきる」と決めた事をしっかり達成出来た事は本当にうれしいです…！これは1つの自分の強みかなと思います！！こうやってナチュラの中でも外でも少しずつ自分の強みを見つけていきます！！
Y.S

natura プラスあなたの強みややりたいことを発見しませんか？
日々の活動はX、インスタグラムで紹介しています！



えっくす
X は
←こちら



インスタグラムは
こちら→



natura プラス R7.11.1 現在の状況

登録者数 12名

のべ就職者数 142名

空き状況 ない ある

詳しくは右記にお問い合わせください。

お気軽にお電話ください♪見学も出来ます♪

特定非営利活動法人つぼみ natura プラス
(就労移行・就労定着・生活訓練)

〒133-0056

東京都江戸川区南小岩7-19-7

南小岩 MACOビル3F

TEL 03-6808-5291

見学はこちらからも受け付けしています ⇒

