

4月の予定表

	月	火	水	木	金	土	日
			1	2	3	4	5
午前 (10:20~11:50)			かいしゃ いちにち 会社の日	もくひょう せつてい 目標設定 & natureレター作成	がい ぶじゅちゆうさぎょう 外部受注作業 ラベル貼り・ ちようあい ふうにゆう など 丁合・封入 等		
午後 (13:00~14:40)			こべつ 個別 トレーニング	スポーツ ボッチャ	がい ぶじゅちゆうさぎょう 外部受注作業 ラベル貼り・ ちようあい ふうにゆう など 丁合・封入 等		
	6	7	8	9	10	11	12
午前 (10:20~11:50)	がい ぶじゅちゆうさぎょう 外部受注作業 ラベル貼り・ ちようあい ふうにゆう など 丁合・封入 等	がい ぶじゅちゆうさぎょう 外部受注作業 ラベル貼り・ ちようあい ふうにゆう など 丁合・封入 等	かいしゃ いちにち 会社の日	こべつ 個別 トレーニング	ちゆうきゆう パソコン中級 エクセル①		
午後 (13:00~14:40)	きやういく キャリア教育	がい ぶじゅちゆうさぎょう 外部受注作業 ラベル貼り・ ちようあい ふうにゆう など 丁合・封入 等 よびじかん (予備時間)	しよきゆう パソコン初級① ※希望者のみ	ウォーキング	こべつ 個別 トレーニング じへいかん 17時閉館		
	13	14	15	16	17	18	19
午前 (10:20~11:50)	しせいどう 資生堂 み 身だしなみ セミナー	つぼみのじかん たの 楽しみながら じこりかい 自己理解	かいしゃ いちにち 会社の日	じむてつづ 事務手続き & かくにん ルール確認	ちゆうきゆう パソコン中級 ワード①		
午後 (13:00~14:40)	しんりこうざ 心理講座	いぶん かこうりゆう 異文化交流 たいむ Time !	りん じへいかん 臨時閉館 じへいかん 12時で閉館	リフレッシュヨガ 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		
	20	21	22	23	24	25	26
午前 (10:20~11:50)	こべつ 個別 トレーニング	こべつ 個別 トレーニング	かいしゃ いちにち 会社の日	じゅちゆうさぎょう 受注作業 (センター業務) おりにみ ふうにゆう きぎょうなど 折込・封入作業等	ちゆうきゆう パソコン中級 エクセル②		
午後 (13:00~14:40)	きやういく キャリア教育	しゅうかつこうざ 就活講座 きぎょうけんがく 企業見学	しよきゆう パソコン初級② ※希望者のみ	こべつ 個別 トレーニング	こべつ 個別 トレーニング じへいかん 17時閉館		
	27	28	29	30	31		
午前 (10:20~11:50)	しんりこうざ 心理講座	つぼみのじかん たの 楽しみながら じこりかい 自己理解	しょうわ ひ 昭和の日	ちゆうきゆう パソコン中級 パワーポイント①	ちゆうきゆう パソコン中級 ワード②		
午後 (13:00~14:40)	こべつ 個別 トレーニング	しよきゆう パソコン初級③ ※希望者のみ		リフレッシュヨガ 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		

特定非営利活動法人 つぼみ 就労移行支援事業所 natura

会社の日：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.131

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。

新しい自分が始まる4月
 2年間必死に取り組んでいた事が3月で終わりました。何かが終わるといのはさみしい事ですが、同時に新しい事が始まるという事でもあると思っています。自分は人生の中で常に新しい事にチャレンジする事をずっと大切にしています...何をやろうかなーと楽しく考えてます!
 2026年度もがんばります!! Y.S

プログラム紹介 ~お花見企画~
 2月から始まったお花見企画は、着々と準備が進んでいます。当日は遠出するチームと近場で楽しむチームに分かれて、それぞれ桜を楽しむ予定です。今年例年より開花が早いようですので、当日まで桜が持つてくれるよう祈っています



利用者募集中

生活訓練
 “自分らしい自立”を見つけるサポートをします!

昨年7月～スタートしました!!

- 自分のペースで通いながら少しずつ体力をつけ、体調の安定を図ります
- さまざまなプログラムを通じて、生活能力やコミュニケーション力に磨きをかけます
- 最大2年間利用可能です

就労移行の利用者も募集中です

natura プラスで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、Instagram で紹介しています!

えっくす X は ←こちら

Instagramは こちら→

就労移行支援事業所 natura R8.3.1 現在の状況

登録者数	12名
のべ就職者数	145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・就労選択)
 〒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 →

