

くにたちSTEP

ご相談の方法

ご参加希望の方は、ご担当のケースワーカー、
または「ふくふく窓口」に、参加希望とお伝え下さい。
当事業スタッフと面談の上、ご利用の内容を一緒に考えます。



千丑集会所 2階 居場所はここで開催しています。

居場所開所日 ●月曜日・水曜日・木曜日 10:00~16:00



国立市谷保 7190-4 千丑集会所 2階
最寄り駅 ●JR南武線谷保駅 徒歩約8分

お問合せ先

国立市健康福祉部福祉総務課福祉総合相談係

ふくふく窓口 tel.042-576-2111 (内線) 275・292

本事業は国立市より委託を受け、認定NPO法人育て上げネットが運営しています。
認定NPO法人育て上げネット tel.042-527-6051 kunitachi@sodateage.net
くにたちSTEP tel.070-3969-4474 (月・水・木曜 10:00 ~ 16:00)

国立市就労準備支援事業

くにたちSTEP

はたらく準備体操をはじめてみませんか



何から手をつけていいのかわからない。内容を整理したい

人と交流する機会を作って少しずつ社会とつながりたい

家にいることが多いので体力をつけたい

パソコンに興味があるのでさわってみたい

くになちSTEP



- 何から手をつけていいのかわからない。内容を整理したい
- 家にいることが多いので体力をつけたい
- 人と交流する機会を作って少しずつ社会とつながりたい
- パソコンに興味があるのでさわってみたい

そんなあなたをサポートします。

居場所支援



ふらっと立ち寄り
人と交流する“場”として
くになちSTEPを使ってみませんか。

ずっとひとりしていると気持ちも暗くなり、沈んでしまいがちです。安心して過ごせる居場所で生活リズムを整えたり、同じ悩みを持つ人と同じ時間を過ごしてみませんか？

居場所開所日
月・水・木 10:00~16:00
千丑集会所（裏面に地図）

こんな目的で
くになちSTEPを
使ってみませんか？

- 決まった時間に来所して生活リズムを整える
- 自宅以外のリラックスできる場所をつくり人とつながる
- 何気ない会話・おしゃべりの中からやりたいことを見つける
- 気分転換！



講座



仲間と一緒に！
楽しいことに
チャレンジします！

みんなと一緒にワークや作業をしたり、ときにはボードゲームで遊んだり、ハンドメイド講座でモノづくりしたり。好きなこと、楽しいことに挑戦できます。

個別面談

支援員があなたの
今の状況について
お話をうかがいます。

あなたの今の健康状態や改善したいこと、今後の展望など、将来的にどんな自分になっていきたいかを一緒に考えていきます。段階ごとに無理のないプランを一緒に考えまずは元気になることをめざし社会とつながるためのサポートをしていきます。

面談実施日●毎週木曜日
13:00~ 14:00~ 15:00~
事前予約制・1人50分

第1・3木曜日：千丑集会所（裏面に地図）
第2・4木曜日：国立市役所相談室5番



何からはじめればいいのか
わからない……

開所時間中はスタッフが常駐。
「こんなことやってみたい！」という
あなたの希望をお手伝いします



- ハンドメイド
手ぶらで参加OK、材料は用意しています
- 図書館ボランティア
書庫の整理のお手伝い
- 農園ボランティア
誰でもできる簡単な農作業
- ゲーム会
みんなが楽しめるアナログゲーム
- 個別面談 予約制

PC自習室 @ 立川



初心者OK!!
PCを自由に使える!!
PC基礎を学べる
独学プログラムです。

この事業を運営する「育て上げネット」の立川本部で実施します。PC教室講師が同席。わからないことがあれば、その場ですぐに聞けます。