

アトオシ・オンライン “だれでも参加できる” お試し講座

8月おススメ講座

Canva を使ってデザインしよう ～無料デザインツールの使い方～

◆ 8/3 (月) 13:30-15:30

無料で使えるデザインツール Canva を使用して、簡単な画像編集を体験してみる講座です
ホームページのバナーや Youtube のサムネイル、おしゃれなチラシを自分で作りたい！
という方にお勧めです。



からだを動かす、働き方を聞く ～おもしろユニークなおしごと発見！特別編～

◆ 8/4 (火) 前半 (対面のみ) 13:00-14:15 後半 14:20-15:00

前半はフィットネス体験、後半はフィットネスインストラクターとしてフリーランスで活動
されている方のお話をうかがいます。

インストラクターのお仕事や、スキルの身につけ方、自分らしい働き方について知ることが
できます。

少し元気を取り戻したい方、いろいろな働き方を知りたい方、自分に合う社会とのつながり
方を考えてみたい方にもおすすめの講座です。



心のスキルアップ「大好きなものとのほどよいつきあい方～スマホ・ネット・ゲーム・推し活～」

◆ 8/8 (土) 13:00-15:00

スマホ、ネット、ゲーム、推し活……どれも毎日を楽しくして、心の支えになってくれる存在です。

でも、つきあい方によっては時間や気力、お金を浪費したり、やめられずに苦しくなることも。

大好きなものを無理に手放すのではなく、心地よい距離感を見つけるヒントを一緒に考えてみましょう。

こころのスキルUP ワーク～不安を分類して解決法を探そう～

◆ 8/25 (火) 13:30-14:30

ワークを中心に、心を軽くする方法を実際に試してみる講座です。

不安を感じて一歩を踏み出しにくくなったときに、頭の中や気持ちを整理する方法を、
ワークを通して学んでいきます。ワークに参加せず、聞いているだけでも結構です。



どの講座も、カメラ・マイクOFFでご参加いただけます

お申込

働くことに悩みをお持ちの方どなたでも。
新規の方、ご家族・支援者の見学歓迎！

アトオシ・オンライン



立川の「はたらく」ための充電スポット

たちかわテミル

