



1月のおしらせ

就職サポート説明会

第16回

2023年2月15日(水)

10:00~11:30

第17回

2023年3月6日(月)

13:30~15:00

必ずご予約をして、
ご参加ください。

川崎南部

就労援助センター

電話:044-201-8663

〒210-0024

川崎市川崎区日進町5-1

川崎市複合福祉センター

ふくふく3階

★相談は予約制です★

お気軽にお問い合わせください。



やす 休みあけの

ふちょう 不調をのりきろう!

みなさん、いかがお過ごしですか？

お正月休みがおわり、お仕事が始まった方も多いと思います。

お正月休みや夏休みなど、長いお休みの後は、体がだるくて

疲れやすい、ぼんやりして集中しにくい、気持ちが落ち込みや

すい・・・など体や心の不調を感じる方も少なくありません。

いわゆる「正月ぼけ」です。

当てはまるかも、と思った方は生活リズムをもとに戻すことを

こころがけてみましょう。休み中はついつい夜更かししたり、

普段よりたくさん食事や間食をしたりしがち。そのせいで体や

胃腸に疲れが溜まって不調が起きやすくなっていると言われて

います。

調子をとりもどすには・・・

- ★いつもより少し早めに寝る。
- ★外に出て日光を浴びる。
- ★消化によいものを軽めに食べる。
- ★ストレッチやラジオ体操など軽い運動をする。
- ★寝る前にお風呂で体を温める。

などをこころがけるとよいそうです。

なんだか調子が出ないな・・・と思っている方は試してみたい

かがでしょうか。

まだまだ寒い日が続きますが、体調に

気をつけながら元気に冬を乗り越えましょう！



かわさきし ない

しゅうろうえんじょ

川崎市内には3つの就労援助センターがあります

お住いの地域の近くにある就労援助センターへの登録をお勧めします

かわさきなんぶしゅうろうえんじょせんたー

川崎南部就労援助センター (最寄り駅…各線川崎駅)

相談日：月～金 相談時間：8時45分～17時15分

※土日、祝祭日はお休みです

住所：川崎市川崎区日進町5-1 川崎市複合福祉センターふくふく3階

電話：044-201-8663

- ① 求職支援から定着支援までそれぞれのニーズによる支援
- ② 一人ひとりにあったマッチングと一緒に考え、就労をトータルにサポート
- ③ 企業と一緒に考える安心の定着支援

「就労」に向けて、体調管理や履歴書の作成等の準備段階から、
ご本人に必要な支援をします。

また安定してお仕事を続けて頂くために、様々なお困りごとについても
ご相談に応じ、支援いたします。



ちゅうぶしゅうろうえんじょせんたー

中部就労援助センター (最寄り駅…各線武蔵小杉駅)

相談日：月～金 相談時間：9時～17時

※土日、祝祭日は基本的にお休みです

ただし不定期ですが毎月1回、土・日どちらかで開所する日があります

開所日については直接中部就労援助センターまでお問い合わせください

住所：川崎市中原区小杉町3-264-3

富士通ユニオンビル3階

電話：044-739-1294



ゆりがおかしゅうろうえんじょせんたー

百合丘就労援助センター (最寄り駅…小田急線百合ヶ丘駅)

相談日：月～金 相談時間：9時～17時

※土日、祝祭日はお休みです

住所：川崎市麻生区百合丘2-8-2

川崎市北部リハビリテーションセンター3階

電話：044-281-3985

