

鎌倉市就労準備支援事業

ムーブオンかまくら Move on 鎌倉

“これから”を、
一緒に考える場所。



見学 OK

来るだけでも
大丈夫です。



相談 OK

気になる事は
なんでもご相談ください。



短時間 OK

短い時間からの利
用もできます。

こんなことで
困っていませんか？

- 働く事に不安がある
- 人との関わりに
少し疲れている
- 自分のペースで
進みたい



Move on 鎌倉

鎌倉市常盤 58-3 安田ビル 302

0467-55-9172

matsuoka.moveonkamakura@gmail.com

開所時間

9:00～17:00

※土日祝日、年末年始はお休みです。

来るだけでも大丈夫。無理に話さなくても大丈夫。
あなたの「ここに居ていい」と思える場所でありたいと思っています。

Move on 鎌倉

自分のペースで、
一歩ずつ進んでいける場所です。

ここから、
また歩き出せる。



Move on 鎌倉でこんなことができます

1 まずは、毎日の生活を整える

心とからだが元気でいられるように、
生活の土台づくりをサポートします。



規則正しい
起床・就寝習慣づくり



健康管理のサポート



食事の習慣づくり



清潔を保つ
身だしなみのサポート



場面に合った
服装を知る・選ぶ

2 人や社会と少しずつつながる

人との関わりや社会での経験を通して、
自信を育てていきます。



コミュニケーションの
練習



ボランティアや
職業体験などの
社会参加



社会や働くことについて
知る・学ぶ



いろいろな仕事を知り
自分の可能性を広げる

3 「働く」に向けて準備する

自分のことを知り、一人ひとりのペースで
就職に向けた準備を進めます。



得意なこと
苦手なこと
やってみたいこと



履歴書の作成をサポート



面接のマナーや
話し方の練習



自分に合った
働き方を考える

全部できなくても大丈夫。

今のあなたに必要なことから、一緒にはじめます。

あなたの
「やってみたい」を
応援します。

