

「働く」と聞いて、
どんなイメージが浮かびますか？

多くの人にとって、
それはストレスやプレッシャーと
隣り合わせかもしれません。

しかし、もし「働くこと」そのものが、
心と体を癒すプロセスになるとしたらどうでしょう。

リトリート&リカバリー micasa(みかさ)は、
訪れる方が自分らしさを取り戻し、
心と体をゆっくり整えるための「第二の我が家」。

一人ひとりが「その人らしい暮らし」や
「望む形での社会参加」を見つけ出すことを
あたたかく応援するコミュニティ、
それがリトリート&リカバリーmicasaです。

詳しくは
こちらから



リトリート&リカバリー
micasa

募集
ご利用メンバー
ボランティア
職員

一般社団法人Retreat&Recovery
〒579-8064 大阪府東大阪市池島町3丁目4-6
072-900-2821
retreat.recovery.micasa@gmail.com
<https://retreat-recovery-micasa.jp>

リトリート&リカバリー

micasa

働くこと = リハビリに

リトリート&リカバリー
micasa



072-900-2821

〒579-8064 大阪府東大阪市池島町3丁目4-6



もしあなたが 今こんな風に感じていたら 一度micasaをのぞいてみませんか？

- ・心や体の調子をゆっくり整えながら、将来の社会参加に向けて自分のペースで準備をしたい
- ・外に出るきっかけや、安心して過ごせる「自分の居場所」を探している
- ・自分のペースを大切にしながら、人との繋がりを少しずつ見つけていきたい
- ・病気や怪我・年齢で現役を退いてしまったけれど、現役時代の経験や長年の知識を活かして、もう一度輝きたい

リトリート＆リカバリー micasa 3つの約束

01



無理なくあなたのペースで進める 働くことがリハビリになる支援体制

micasaでは対話をとても大切にしています。
国家資格を持つスタッフがあなたの想いや心身の状態に丁寧に耳を傾け、あなただけの回復プログラムと一緒に作り伴走します。

02



"からだ"と"こころ"の変化が見える リカバリー応援ランチ

管理栄養士が監修する美味しい食事はもちろん、
月に一度の体組成分析で"からだ"の変化を「見える化」
健康維持やダイエット効果も期待できます！

03



プロから学べるお仕事環境を用意 あなたの「やってみたい」を応援します

micasaでは、自然栽培や養蜂・調理などプロに学びながら働き、
活きた職業スキルを身につけることができます。
micasaでの活動には、お仕事の対価として工賃が支払われます。

ご利用までの流れ

1



お問い合わせ

お電話やお問い合わせ
フォームから、ご不明
点やご不安なことなど
も、お気軽にお問い合わせ
ください。

2



見学・体験・面談

最大3日間体験利用でき
ます。
あなたのペースで無理
なくご参加ください。

3



ご利用開始

いよいよmicasaでの活
動が始まります！
あなたの声をmicasaで
聴かせてください。

仕事内容

プロコース：農業/調理/養蜂/商品開発
軽作業：ご希望と心身の状態から各種軽作業をご用意

利用時間

出勤日：月曜～土曜/9:30～16:00 ※仕事内容により変更あり
(ご希望で曜日と時間をお選びいただけます)

休憩：午前・午後各15分、お昼1時間

工賃

仕事内容によりしますので、見学・体験時にご説明しています

ご利用料金

約9割の方が無料でご利用いただいています。詳しくは
micasaのホームページ『ご利用料金』をご覧ください。



ホームページ



Instagram



メール



地図

リトリート＆リカバリー
micasa