

ひとりで悩んでいませんか？

生きること、働くこと、あなたの悩みを一緒に考えます。

しんじゅくサポステだより

第179号
2024年1月号

対象となる人

学校を卒業・中退後あるいは離職後
一定期間無業の状態にある、
15歳から49歳までの方及び
その保護者の方が対象です。

利用料金

基本的に**無料**です。
ただし、プログラムによっては
参加費がかかる場合があります。

交通案内

- ・東西線早稲田駅 3b出口 徒歩7分
- ・副都心線西早稲田駅 2番出口 徒歩11分
- ・都電荒川線 早稲田駅 徒歩9分
- ・JR山手線、西武新宿線 高田馬場駅
早稲田口改札徒歩18分

***** 1月のおすすめプログラム*****

2023年も終わり、気持ちも新たに2024年がスタートしましたが、皆さんいかがお過ごしでしょうか？今年も一緒にサポステでやっていきましょう！

1/12
(金)

やる気UP×マインドフルネス実践講座
株式会社COKIA

時間：15:00~17:00
場所：しんじゅくサポステ

やる気UPのセルフケアとマインドフルネスの実践講座です。マインドフルネスとは「今、ここにいる自分（対象物）にありのままに気づいている心の持ち方」のことです。その心の持ち方を練習します。ストレスの低減、免疫力UP、集中力UP、イライラモヤモヤのコントロールだけでなく、レジリエンスや自己肯定感の向上に有効と言われています。良いことづくしのマインドフルネスを体験してリフレッシュ！皆さんの参加をお待ちしています。

時間：15:00~17:00
場所：しんじゅくサポステ

誰でも持っている「折れない心」の創りかた
株式会社ワイズアンドグローバルアソシエイツ

世間では「打たれ弱い人だけがストレスに負ける。」と言われますが、それは間違いです。人は皆逆境にあっても立ち直ることができる「折れない心」を持っています。ただ、それに気づいていないので、うまく使いこなせないだけなのです。あなたの知らないあなたの強みに、このセミナーを通して気づいてみませんか？そして何事にも「折れない心」をさらにあなたらしく創ってみませんか？皆さんの参加をお待ちしています。

1/16
(火)

お問い合わせ先

TEL : 03-6380-2288

Mail:syss@roukyou.gr.jp

- (月)~(金)10:00~18:00
- (第1、第3土)13:00~17:00

※未所の際は、事前にお電話でご予約をお願いします。

他にも多数講座を用意しております。

詳しくはHPへアクセス

<http://syss.roukyou.gr.jp/>

講座の雰囲気はブログで紹介しております。

<http://ameblo.jp/shinjukusaposute/>

しんじゅく若者サポートステーション サポステ・プラス
〒169-0051 東京都新宿区西早稲田 2丁目 4-7 東京DEW 2F