

しんじゅく若者サポートステーション

40代も
利用できる

サポステ・プラス 1月プログラム

日	月	火	水	木	金	土
	1 年始休館	2 年始休館	3 年始休館	4	5 13:00~15:00 ボランティア体験！ 「切手整理で社会貢献！」 (※はさみ持参)	6
7 休館日	8(成人の日) 休館日	9	10	11 13:00~16:00 農業体験！ ※雨天中止 (※13時京王線稲城駅改札前集合 自宅で検温をしてから参加 マスク、軍手、飲み物、買い物袋、着替え持参)	12 15:00~17:00 やる気UP×マインドフルネス実践講座 (株)COKIA	13 休館日
14 休館日	15 15:00~17:00 認知行動療法講座 SIN医療福祉サービス	16 15:00~17:00 誰でも持っている 「折れない心」の創りかた (株)ワイズアンドグローバルアソシエイツ	17 13:00~15:00 全身運動でモヤモヤを吹き飛ばそう！ 13:30~16:00 接客体験！「とつかふえ」 ※13時00分サポステに集合	18 12:30~15:30 ほっと安心カフェ (※11時50分しんじゅくサポステに集合)	19 13:00~15:00 就職活動ガイダンス & jobtag紹介 ~自分に合った「しごと」を見つけよう~ 新宿わかものハローワーク	20
21 休館日	22 13:00~15:00 コミュニケーションを楽しもう！ ~仲間と一緒に作る成功体験~	23 15:00~17:00 パソコン講座 ~PowerPoint基礎編~ (株)ウィルオブ・ワーク	24 13:00~15:00 全身運動でモヤモヤを吹き飛ばそう！	25 14:00~15:00 ※雨天中止 ボランティア体験！ 「大久保通り清掃」 (地域盛り上げ隊！) (※13時50分現地に集合。場所はスタッフにご確認ください。)	26 13:00~16:00 お仕事体験 ~発送業務~	27 休館日
28 休館日	29 13:00~15:00 セルフケアチェックとストレス コーピング ディーキャリア田町オフィス	30 13:00~15:00 生活リズムを整える SAKURA新宿センター	31 13:00~15:00 全身運動でモヤモヤを吹き飛ばそう！		<p>(サポステからのお知らせ) 2024年のしんじゅくサポステは1月4日(木)10:00から開所いたします。 どうぞお気軽にお越しください。</p>	

【注】 予定が変更になる場合があります。セミナー参加を希望される方は前日までにご予約をお願いいたします。

【しんじゅくサポステ サポステ・プラス】

セミナー、各種イベントに参加する場合は時間厳守でお願いします。

☎: 03-6380-2288

ブログ:<http://ameblo.jp/shinjukusaposute/> メール:sys@roukyou.gr.jp ホームページ:<http://sys.roukyou.gr.jp/>