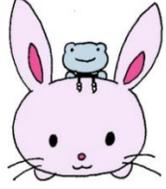


しんじゅく若者サポートステーション

40代も
利用できる

サポステ・プラス

3月プログラム

日	月	火	水	木	金	土
					1 10:00~11:00 ※雨天中止 ボランティア体験！ 「高田馬場駅前清掃&花壇整備」 ※9時50分JR高田馬場駅 早稲田口改札前集合	2
3 休館日	4	5	6 14:00~16:00 全身運動でモヤモヤを吹き飛ばそう！ しんじゅくサポステオリジナルセミナー	7 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集合	8 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	9 12:00~16:00 ボランティア体験！ 「フードバンクのお手伝い！」
10	11 13:30~15:40 職業能力開発センターに行こう！ 中央・城北職業能力開発センター ※3/5しめきり 13時20分現地に集合。 場所はスタッフにご確認ください。	12 15:00~17:00 心を整える ジャーナリング×マインドフルネス講座 (株)COKIA	13	14 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 マスク、 軍手、飲み物、買い物袋、着替え持参 13:00~15:00 パソコン講座 ~Excel基礎編~ (株)ウィルオブ・ワーク	15 13:00~15:00 心理テスト ~自分の性格を知ろう~	16
17 休館日	18 13:00~15:00 ビジネスマナーセミナー ~応用編~	19	20 休館日	21 13:00~16:30 じぶん発見ワークセミナー (株)ウィルオブ・ワーク 13:30~16:00 接客体験！「とつかふえ」 ※13時00分サポステに集合	22 13:00~16:00 お仕事体験～発送業務～ しんじゅくサポステオリジナルセミナー	23 休館日
24/31 休館日	25 15:00~17:00 認知行動療法講座 SIN医療福祉サービス	26 13:00~15:30 はじめの一步応援事業：お仕事講話 NXキャリアロード株式会社 新宿区勤労者・仕事支援センター合同開催 ※12時40分サポステ集合	27 13:00~15:00 キャリアプランニング ディーキャリア田町オフィス	28 13:00~15:00 生活リズムを整える SAKURA新宿センター 14:00~15:00 ※雨天中止 ボランティア体験！「大久保通り清掃」 ※13時50分現地に集合。 場所はスタッフにご確認ください。	29 14:00~16:00 全身運動でモヤモヤを吹き飛ばそう！ しんじゅくサポステオリジナルセミナー	30 休館日

【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。

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。

【しんじゅくサポステ サポステ・プラス】

☎: 03-6380-2288

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