

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123号  
2019年3月発行

## 対象となる人

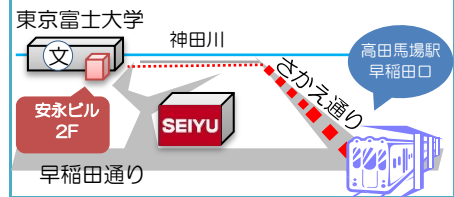
学校を卒業・中退後あるいは離職後  
一定期間無業の状態にある、  
**15歳から39歳**までの方及び  
その保護者の方が対象です。

## 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  
参加費がかかったり、交通費を自己負担  
していただくことがあります。

## 場所

高田馬場駅早稲田口より徒歩5分



## \*\*\*\*\*4月のおすすめプログラム\*\*\*\*\*

春になり、お花見を楽しみにしている人もいますが、皆さんはいかがお過ごしでしょうか。  
気持ちも新たに、サポステで一緒に働く準備をしていきましょう！

4/16  
(火)

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様

時間：13:00～15:00

場所：しんじゅくサポステ

講師の萬屋様より・・・世間ではよくこう言います。「打たれ弱い人だけがストレスに負ける」と。しかし、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、それに自分で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。あなたも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？

時間：13:30～16:30

場所：戸塚地域センター 5階

## 戸塚交流カフェ「とつかふえ」

「とつかふえ」とは、しんじゅくサポステがある高田馬場の戸塚地域の方々が毎月1回集まり、体操やおしゃべり、ちょっとした楽しいイベントを開催している交流カフェです。

私たちはそのカフェにお手伝いとして参加していて、事前の準備や飲み物の提供、後片付けなどを行っています。

地域の方々と交流もできますので、お気軽にご参加ください。

4/17  
(水)

## お問い合わせ先

TEL: 03-5332-6110

FAX: 03-5937-2652 Mail: syss@roukyou.gr.jp

- 利用時間 月～木:10:00～18:00 金:10:00～19:00  
第1、第3土:13:00～17:00
- お休み 上記以外の土・日・祝日・年末年始

※来所の際は、事前にお電話でご予約をお願いします。  
※お電話・メールでの相談は受け付けておりません。

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

〒169-0075 東京都新宿区高田馬場3丁目8-5 安永ビル2F