

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147号
2021年4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
参加費がかかったり、交通費を自己負担
していただくことがあります。

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

*****5月のおすすめプログラム*****

最近日はによって気温差が激しいですが、皆さんはいかがお過ごしでしょうか。

連休にゆっくり休んだあとは、サポステで一緒に働く準備をしていきましょう！

5/10
(月)

アサーション講座 ～上手な思いの伝えかた～
SIN 医療福祉サービス 所長 永由様

時間：13:00～15:00

場所：**Zoom**で開催

あなたは自分の言いたいことが言えずにストレスを感じたり、自分が言ったことで相手の人が傷ついてしまったか
もしれないと思ったことはありませんか？ これらが当てはまる人にはおすすめの講座です。

アサーションとは、自分のことも相手のことも尊重しながら自己表現するコミュニケーションスキルです。今回は
講座を通して上手に自分の思いが伝えられるよう、みんなでアサーションを学んで練習してみましょう。

時間：13:30～16:30

場所：稲城 ※13時30分京王線稲城駅改札前集合

農業体験！

農業の仕事を体験してみませんか。何をするかは当日の天候や作物の状況次第。

体力に不安がある、迷惑をかけないか心配など色々思うかもしれませんが、相談しながら一緒にやってみましょう。

働く一歩を一緒に楽しく進めていければと思います！お土産に野菜をいただける時もあります。

(自宅で検温をしてから参加してください。持ち物は マスク、軍手、飲み物、買い物袋、着替え、あれば長靴持参)

5/13
(木)

お問い合わせ先

TEL : 03-6380-2288

Mail:syss@roukyou.gr.jp

- (月)～(木)10:00～18:00(金)～19:00
- (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