

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168号
2023年1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、プログラムの内容によっては
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

*****2月のおすすめプログラム*****
寒さ本番。新型コロナもインフルエンザもしっかり予防しながら、少しずつでも働くための準備を
していきましょう！

職場見学

藍染め&機織り工房

時間：15：30～17：30

場所：和なり屋本店（浅草）

※14：15 サポステ集合

2/14
(火)

モノづくりに興味がある方、伝統工芸に興味がある方、興味はあるけど、ちょっと敷居が高いと感じている方、
この機会に伝統工芸の世界を体験してみませんか？今回は藍染の体験です。伝統工芸の世界は歳をとればとるほど
作品に価値がでるそうです。年齢に関係なく、いくつになっても死ぬまでできる職業と言えます。

時間：15：30～17：30

場所：しんじゅくサポステ

ストレス対処法セミナー

～リソースの活用を考えてみませんか～

リヴァトレ市ヶ谷

2/27
(月)

ご自身が活用できるリソース（自分をよりよい状態にしてくれるもの、人、場所、こと、など）をたくさん出して、
目的に応じて整理して、その活用方法を考え、ストレスへの対処法を学びましょう。

リソースの活用で自分自身をより良い状態に整えましょう！

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

※来所の際は、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