

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178号
2023年12月号

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

*****12月のおすすめプログラム*****

寒さが身に染みて感じられるようになってきましたが、皆さんはいかがお過ごしでしょうか。
新しい年に向かって、今からサポステで働く準備をしていきましょう！

12/12
(火)

幸福度を上げるストレスケア
～マインドフルネス実践講座～
株式会社COKIA

時間：15:00～17:00
場所：しんじゅくサポステ

幸福度がアップして、ストレスケアができるマインドフルネスをレクチャーします。マインドフルネスは医学や幸福学の分野で推奨されているメソッドです。マインドフルネス以外にも幸福度をアップするワークを行う予定です。
皆さんの参加をお待ちしています。

時間：15:00～17:00
場所：しんじゅくサポステ

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

12/25
(月)

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。
上手に自分の思いが伝えられるよう、みんなで学んで練習してみましょう。

お問い合わせ先

TEL : 03-6380-2288

Mail:syss@roukyou.gr.jp

- (月)～(金)10:00～18:00
- (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