

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187号
2024年9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

*****9月のおすすめプログラム*****

9/11
(水)

生活リズムを整える SAKURA新宿センター

時間：13:30~15:30

場所：しんじゅくサポステ

健康的な生活を送るためには、「規則正しい睡眠」「規則正しい食事」「昼間の活動」を行うことが重要です。

ここでは、それらを実践するためのポイントを具体的に学びます。

学んだことを実践し健康的な生活をめざしましょう。

時間：15:00~17:00

場所：しんじゅくサポステ

自己理解と天職活動

9/30
(月)

皆さんはご自身の持ち味についてどのように感じられていますか？

また、ご自身の持ち味をどのように活かしていきたいですか？

持ち味を活かして仕事をする事は、今後の人生に生きがいを感じることにつながり、生き方そのものにすら大きな変化をもたらします。是非、本セミナーをご活用いただき、皆さんの「持ち味」を活かした天職と一緒に発見していきましょう！

お問い合わせ先

TEL : 03-6380-2288

Mail:syss@roukyou.gr.jp

●(月)~(金)10:00~18:30

●(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。
※最終受付は終了時間の30分前までとなります。

他にも多数講座を用意しております。

詳しくはHP、X(旧Twitter)、ブログへアクセス

HP <http://syss.roukyou.gr.jp/>

X (旧Twitter) <https://twitter.com/home>

ブログ <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