

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191号
2025年1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

***** 1月のおすすめプログラム*****

2024年も終わり、気持ちも新たに2025年がスタートしましたが、皆さんいかがお過ごしでしょうか？今年も一緒にサポステでやっていきましょう！

1/20
(月)

やる気UP×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

やる気UPをテーマに目標設定などやる気を引き出す方法とマインドフルネスの実践を学ぶ講座です。

マインドフルネスとは「今、ここにいる自分（対象物）にありのままに気づいている心の持ち方」のことです。その心の持ち方を練習します。

マインドフルネスで心身の健康（ウェルビーイング）を高めてやる気Up！皆さんの参加をお待ちしています。

時間：13:30～15:30

場所：しんじゅくサポステ

生活リズムを整える
SAKURA新宿センター

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。

1/30
(木)

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