

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195号
2025年5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

*****5月のおすすめプログラム*****

満開の桜も散って、新緑の季節到来ですね。この爽やかな季節、サポステと一緒に働く準備をしませんか？

5/12
(月)

職業能力開発センター しごとセンター校見学ツアー

時間：14:00～16:00

場所：職業能力開発センター
しごとセンター校

※飯田橋駅下車7分

職業能力開発センターは、東京都が運営する公共職業訓練施設です。

就職に向けて必要な知識・技能を習得することができます。今回は昨年夏にオープンした「しごとセンター校」と

VRヘッドマウントなど最新機器で楽しく体験できる「キャリア・コンパスセンター」の見学ツアーをおこないます。

時間：15:00～17:00

場所：しんじゅくサポステ

マインドフルネス実践講座 ～ストレスケア～ 株式会社 COKIA

5/21
(水)

自律神経を整え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。睡眠の質向上、免疫カアップ、やる気アップ、リラックス等の効果が期待できます。自律神経をコントロールする方法として呼吸法の実践も行う予定です。

皆さんの参加をお待ちしています。

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

※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