

しんじゅく若者サポートステーション

40代も
利用できる

サポステ・プラス11月プログラム

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3(文化の日) 休館日	4 13:00~15:00 ボランティア体験！ 「切手整理で社会貢献！」 ※はさみ持参	5
6 休館日	7 14:00~16:00 ボランティア体験！ 「フードバンクのお手伝い！」	8	9	10	11	12 休館日
13 休館日	14	15	16 13:00~15:00 幸福度を上げるストレスケア講座 ～マインドフルネス編～ (株)COKIA	17 13:00~16:00 農業体験！※雨天中止 ※13時00分京王線稲城駅改札前集合。マスク、軍手、飲み物、買い物袋、着替え持参 15:30~17:30 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	18	19
20 休館日	21 13:00~15:00 セルフケアチェックとストレス コーピング ディーキャリア中野オフィス	22 13:00~15:00 プログラム説明会 ※就職氷河期向け(35歳以上) 東京ミドルワークチャレンジ事務局	23(勤労感謝の日) 休館日	24 14:00~15:00 ※雨天中止 ボランティア体験！ 「大久保通り清掃」(地域盛り上げ 隊！) ※13時50分現地に集合。場所はスタッ フにご確認ください。	25	26 休館日
27 休館日	28 13:00~15:00 ビジネスマナーセミナー [応用編]	29 13:00~15:00 パソコン講座 ～Excel基礎編～ (株)ウィルオブ・ワーク	30 13:00~15:00 ワークスタートセミナー ～知っておきたい 働くときのポイント～ 新宿労働基準監督署	12/1 10:00~11:30 ボランティア体験！※雨天中止 「高田馬場駅前清掃&花壇整備」 (地域盛り上げ隊！) ※9時50分JR高田馬場駅早稲田口改 札前集合	<p>サポステからのお知らせ 新型コロナウイルス感染防止のため、サポステに来所される際は、①来所前の検温 ②マスク着用 ③受付時の消毒にご協力ください。</p>	

【注】 予定が変更になる場合があります。セミナー参加を希望される方は前日までにご予約をお願いいたします。

【しんじゅくサポステ サポステ・プラス】

セミナー、各種イベントに参加する場合は時間厳守でお願いします。

☎: 03-6380-2288

ブログ:<http://ameblo.jp/shinjukusaposute/> メール:syss@roukyou.gr.jp ホームページ:<http://syss.roukyou.gr.jp/>