

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 12月プログラム

日	月	火	水	木	金	土
<p>(サポステからのお知らせ) ※2022年12月29日(木)～2023年1月3日(火)は年末年始休館となります 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、来所前の検温、マスク着用、受付時の消毒にご協力ください。また、社会情勢に応じてセミナーの中止、延期等に変更する場合がありますので、ご協力をお願いします。</p>				<p>1 10:00～11:30 ボランティア体験！ 「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 ※雨天中止</p>	<p>2 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</p>	3
4 休館日	<p>5 13:30～14:30 ボランティア体験！ 「フードバンクのお手伝い！」</p>	6	7	<p>8 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</p>	<p>9 13:00～15:00 パソコン講座 ～PowerPoint基礎編～ (株)ウィルオブ・ワーク</p>	10 休館日
11 休館日	12	<p>13 13:00～15:00 誰でも持っている 「折れない心」の創りかた (株)ワイズアンドグローバルアソシエイツ</p>	14	<p>15 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</p>	16	17
18 休館日	<p>19 13:00～15:00 心のスキルアップセミナー ～日常生活や人間関係に活かせる外在化テクニック～ LITALICOワークス新宿南口</p>	<p>20 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</p>	<p>21 13:00～15:00 自己理解セミナー ～自分を見つめてみよう！～ ハローワーク新宿 13:30～16:00 接客体験！「とつかふえ」 ※13時00分サポステに集合</p>	<p>22 15:30～17:30 ストレス対処法セミナー ～リソースの活用～ リヴァトレ市ヶ谷</p>	23	24 休館日
25 休館日	<p>26 13:00～15:00 ビジネスマナーセミナー ～基本編～</p>	<p>27 13:00～15:00 キャリアプランニング ディーキャリア中野オフィス</p>	28	29 年末休館	30 年末休館	31 年末休館

【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:sys@roukyou.gr.jp ホームページ:<http://sys.roukyou.gr.jp/>