

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 4月プログラム

日	月	火	水	木	金	土
						1
2 休館日	3 10:00~11:30 ※雨天中止 ボランティア体験！ 「高田馬場駅前清掃&花壇整備」 ※9時50分JR高田馬場駅早稲田口 改札前集合	4	5 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	6	7 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	8 休館日
9 休館日	10 15:30~17:30 アサーション講座 ～上手な思いの伝えかた～ SIN医療福祉サービス所長永由氏	11 13:00~15:00 ビジネスマナーセミナー [基本編]	12	13 13:00~16:00 ※雨天中止 農業体験！ ※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	14 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	15
16 休館日	17	18	19 13:00~15:00 パソコン講座 ～PowerPoint基礎編～ (株)ウィルオブ・ワーク 13:30~16:00 接客体験！「とつかふえ」 ※13時00分サポステに集合	20 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	21	22 休館日
23/30 休館日	24 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	25 13:00~15:00 お仕事講話 「IT・画像解析の仕事」 シービーエス株式会社	26	27 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	28 13:00~15:00 やる気UP× マインドフルネス実践講座 (株)COKIA	29(昭和の日) 休館日

【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/>