

# 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 7月プログラム

日	月	火	水	木	金	土
2 休館日	3 13:00~15:00 コミュニケーションを楽しもう！ ～ワンデー集中訓練～	4	5	6 13:00~15:00 パソコン講座 ～PowerPoint基礎編～ (株)ウィルオブ・ワーク	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	11	12 13:00~15:00 ビジネスマナーセミナー ～応用編～	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 軍手、飲み物、買い物袋、着替え持参	14	15
16 休館日	17 休館日	18 13:00~15:00 マインドフルネス実践講座 (株)COKIA	19 13:00~15:00 セルフケアチェックとストレス コーピング ディーキャリア田町オフィス 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 15:30~17:30 認知行動療法講座 SIN医療福祉サービス	21	22 休館日
23 休館日	24	25 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	26 13:00~15:00 怒りと不安の対処法セミナー	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	29 休館日
30 休館日	31 13:00~16:00 じぶん発見ワークセミナー (株)ウィルオブ・ワーク					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](mailto:syss@roukyou.gr.jp) ホームページ:<http://syss.roukyou.gr.jp/>