

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 13:00~15:00 全身運動でモヤモヤを吹き飛ばそう!	2	3(文化の日) 休館日	4
5	6 15:00~17:00 認知行動療法講座 SIN医療福祉サービス	7 15:00~17:00 パソコン講座 ~Word基礎編~ (株)ウィルオブ・ワーク	8 13:00~15:00 全身運動でモヤモヤを吹き飛ばそう!	9 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	10 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	11 休館日
12 休館日	13 13:00~15:00 コミュニケーションを楽しもう! ~仲間と一緒に作る成功体験~	14	15 13:30~16:00 接客体験!「とつかふえ」 ※13時00分サポステに集合	16 13:00~15:00 全身運動でモヤモヤを吹き飛ばそう! 14:00~15:00 ※雨天中止 ボランティア体験! 「大久保通り清掃」 ※13時50分現地に集合。場所はスタッフにご確認ください。	17 13:00~15:00 自己肯定感をアップするマインドfulness実践講座 (株)COKIA	18
19 10:00~15:00 ボランティア体験! 「戸塚秋のミニ祭り」 ※詳細はスタッフにご確認ください。	20	21 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	22 13:00~15:00 全身運動でモヤモヤを吹き飛ばそう!	23(勤労感謝の日) 休館日	24 13:00~16:00 お仕事体験 ~発送業務~	25 休館日
26 休館日	27	28 13:00~15:00 ビジネスマナーセミナー ~基本編~	29 13:00~15:00 全身運動でモヤモヤを吹き飛ばそう!	30 13:00~15:00 お仕事体験 「事務の仕事を体験してみよう」 ディーキャリア田町オフィス	12月1日 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」 ※9時50分JR高田馬場駅早稲田口改札前集合	

【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/>