

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 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	3 14:00～16:00 全身運動でモヤモヤを吹き飛ばそう！	4 12:30～15:30 ほっと安心カフェ ※11時50分しんじゅくサポステ集合	5 14:00～16:00 東京ミドルワークチャレンジプログラム説明会 ※就職氷河期向け(35歳以上) 東京ミドルワークチャレンジトレーニングセンター 13:40JR飯田橋駅東口改札前集合	6
7 休館日	8	9 15:00～17:00 初めてのマインドフルネス実践講座 (株)COKIA	10	11 13:00～16:00 ※雨天中止 農業体験！ ※12時50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	12 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 休館日
14 休館日	15	16 15:00～16:30 パソコン講座 ～PowerPoint基礎編～ (株)ウィルオブ・ワーク	17 13:30～16:00 接客体験！「とつかふえ」 ※13時00分しんじゅくサポステ集合	18	19 13:00～15:00 ビジネスマナー ～基本編～	20
21 休館日	22 13:00～16:00 ボランティア体験！ 「発送業務」	23 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	24 14:00～16:00 全身運動でモヤモヤを吹き飛ばそう！	25 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	26 15:00～17:00 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	27 休館日
28 休館日	29	30				

【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/>