

# 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

# 8月プログラム

日	月	火	水	木	金	土
				1 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	2 13:30~15:30 体験版)ワークスタート 東京しごとセンター	3
4 休館日	5 13:30~15:30 ボランティア体験！ 「切手整理で社会貢献！」 ※はさみ持参	6	7 13:30~15:30 全身運動でモヤモヤを吹き飛ばそう！	8 13:30~15:30 パソコン講座 ～Word基礎編～ (株)ウィルオブ・ワーク	9 13:30~15:30 3次元CADの基本操作と モデリング体験 千葉職業能力開発短期大学校	10 休館日
11 休館日	12 休館日	13	14	15	16 13:30~15:30 ビジネスマナーセミナー ～基本編～	17
18 休館日	19	20 13:30~15:30 お仕事体験 ～事務の仕事を経験してみよう～ ディーキャリア柏オフィス	21 13:30~16:00 接客体験！「とつかふえ」 ※13時00分サポステに集合	22 14:00~17:00 ※雨天中止 農業体験！ ※13時50分京王線稲城駅改札前集合 軍手、飲物、買物袋、着替え持参	23 13:30~15:30 心のスキルアップセミナー ～考え方の癖に気づき、柔らかく する認知行動療法テクニック～ LITALICOワークス新宿南口	24 休館日
25 休館日	26 15:00~17:00 自己肯定感をアップする マインドフルネス実践講座 (株)COKIA	27 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	28 15:00~17:00 自己肯定感アップ講座 HRカインド	29	30	31

※セミナー参加を希望される方は前日までに予約をお願いします  
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

Tel : 03-6380-2288

Mail : syss@roukyou.gr.jp

ホームページ

<http://syss.roukyou.gr.jp/>

X(旧Twitter)

<https://twitter.com/home>

ブログ

<http://ameblo.jp/shinjukusaposute/>

HP↓

