

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 9月プログラム

日	月	火	水	木	金	土
1 休館日	2 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	3 15:00~17:00 全身運動でモヤモヤを吹き飛ばそう！	4	5	6 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	7
8 休館日	9 13:30~15:30 ビジネスマナーセミナー ～基本編～	10 13:30~15:30 音楽セラピー	11 13:30~15:30 生活リズムを整える SAKURA新宿センター	12 13:30~15:30 キャリアプランニング ディーキャリア柏オフィス 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、飲み物、買い物袋、着替え持参	13 13:30~15:30 1Day集中訓練セミナー	14 休館日
15 休館日	16(敬老の日)	17 13:30~15:30 パソコン講座 ～Excel基礎編～ (株)ウィルオブ・ワーク	18 13:30~16:00 接客体験！「とつかふえ」 ※13時00分サポステに集合	19	20	21
22(秋分の日)	23(振替休日) 休館日	24 15:00~17:00 マインドフルネス実践講座 ～ストレスケア～ (株)COKIA	25 15:00~17:00 認知行動療法講座 SIN医療福祉サービス	26 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。	27	28 休館日
29 休館日	30 15:00~17:00 自己理解と天職活動 HRカインド					

※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をお願いします

Tel : 03-6380-2288

Mail : syss@roukyou.gr.jp

ホームページ

X(旧Twitter)

ブログ

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

<https://twitter.com/home>

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

HP ↓

