

# 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 2月プログラム

日	月	火	水	木	金	土
						1
2 休館日	3 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	4	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 パソコン講座 ～Word基礎編～ (株)ウィルオブ・ワーク	8 休館日
9 休館日	10	11 休館日	12	13 13:30~15:30 就職活動ガイダンス&jobtag 紹介 新宿わかものハロワーク 13:00~16:00 ※雨天中止 農業体験！	14 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	15
16 休館日	17 13:30~15:30 セルフケアチェックとストレス コーピング ディーキャリア柏オフィス	18 13:30~15:30 音楽セラピー	19 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 15:00~17:00 いつでもどこでもセルフケア ～マインドフルネス活用術セミナー～ (株)COKIA	21	22 休館日
23 休館日	24	25	26 13:30~15:30 ビジネスマナーセミナー ～基本編～	27 15:00~17:00 心のスキルアップセミナー LITALICOワークス新宿南口 14:00~15:00 ※雨天中止 ボランティア体験！ 「大久保通り清掃」	28 15:00~17:00 自己肯定感アップ講座 HRカインド	

12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！

【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。

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/>