

# 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10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 15:30～17:30 パソコン講座 ～PowerPoint基礎編～ (株)ウィルオブ・ワーク	4 13:00～15:00 全身運動でモヤモヤを吹き飛ば そう！	5	6 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	7
8 休館日	9 休館日	10 15:30～17:30 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	11	12 13:00～16:00 ※雨天中止 農業体験！ ※13時00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	14 休館日
15 休館日	16 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～	17 13:00～16:30 じぶん発見ワークセミナー (株)ウィルオブ・ワーク	18 13:00～15:00 全身運動でモヤモヤを吹き飛ば そう！  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 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 15:30～17:30 ビジネスマナーセミナー ～応用編～	20 13:00～15:00 心理テスト ～自分の性格を知ろう～	21
22 休館日	23 15:30～17:30 幸福度をあげるジャーナリング 講座～マインドフルネス応用編 ～ (株)COKIA	24	25	26 14:00～15:00 ※雨天中止 「大久保通り清掃」 ※13時50分現地集合。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 14:00～15:45 就職活動ガイダンス&jobtag紹 介 ～自分に合った「しごと」を見つけよう～ 新宿わかものハローワーク ※13:50新宿わかものハローワーク に集合	31 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				

【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](mailto:syss@roukyou.gr.jp) ホームページ:<http://syss.roukyou.gr.jp/>