

# 三条サポステ 2016 4月プログラム日程

月	火	水	木	金	土
				1 ・ランチトレーニング 10:00~15:00	2
4 活動お休み	5 ・壁面制作 13:00~15:00	6 ・喫茶トレーニング 9:00~16:30	7 ・ウォームアップ講座 10:00~12:00 ・ランチ・喫茶講習会 13:00~15:00	8※清掃お手伝い 午前9時半~ ・ランチトレーニング 10:00~15:00 ・職場見学 相場産業(株)様 13:30~15:00	9 ・しゃべり場 10:00~12:00
11 ・スポーツ 10:00~12:00 ・ボランティア 13:00~15:00	12 ・レク活動 13:00~15:00	13 ・喫茶トレーニング 9:00~16:30	14 ・ウォームアップ講座 10:00~12:00 ・ヨガ 13:00~14:00	15 ・ランチトレーニング 10:00~15:00	16
18 ・スポーツ 10:00~12:00 ・唄う会 13:30~15:00	19	20 ・喫茶トレーニング 9:00~16:30	21 ・ウォームアップ講座 10:00~12:00 ・ボランティア 13:00~15:00	22 ・ランチトレーニング 10:00~15:00	23 ・しゃべり場 10:00~12:00
25 ・スポーツ 10:00~12:00 ・ボランティア 13:00~15:00 ・職場見学 シマト工業(株)様 13:30~15:00	26 ・レク活動 13:00~15:00	27 ・喫茶トレーニング 9:00~16:30	28 ・ウォームアップ講座 (調理実習) 10:00~12:00 ・ボランティア 13:00~15:00	29 サポステ お休み (昭和の日)	30

## プログラム案内

### ※ホンキの就職とは??

就職活動を始めようと思った方から、「応募に対する不安が強い」「なかなか応募に踏み切れない」「自分に自信が持てない」という声をよく聞きます。「ホンキの就職」は、そんな悩みや不安を抱えた方が一緒に就職を目指すプログラムです。仲間と共に就職を目指すことで、勇気と自信をもって就職活動に臨むことができ、受講後3ヵ月以内に内定を獲得して、すぐに役立つ内容になっています。1人じゃない、仲間と一緒に就職を目指してみませんか?

### 【リラクゼーション・ストレスケア】

※ヨガ…深い呼吸を意識し自律神経を整える効果があります。不安や緊張、不眠で悩んでいる方にお勧めです。

### 【社会貢献・交流】

※スポーツ…汗をかいてコミュニケーションを図るプログラムです。

※レク活動…いろいろなゲームをしながらコミュニケーションを図るプログラムです。

※ボランティア…様々な活動を通して、社会との関わることに自信を持つプログラムです。

### 【トレーニング】◎3ヵ月間のトレーニングで定員があります。

※喫茶、ランチ…料理、お菓子作り、接客を体験しながら、協調性、気配り、コミュニケーションを学び「働くこと」に自信をつけます。

※毎月第2金曜日の朝にもものづくり学校の環境整備のお手伝いをします。参加者募集中!!

皆で学校を綺麗に(^o^(しましょう。

注※1 プログラムへの参加は相談員と相談をして決めてください。

注※2 欠席連絡は、プログラム開始時間10分前までをお願いします。  
(ボランティア、女子Caféは連絡の必要はありません)

注※3 喫茶及びランチトレーニングはソレイユ三条にておこないます。

〒955-0844 三条市桜木町 12-38  
三条ものづくり学校 216号室  
Tel: 0256-32-3374 Fax: 0256-46-0114  
Eメール: saposute-sanjo@lagoon.ocn.ne.jp  
ホームページ: <http://www.saposute-sanjo.com/>  
● 開所: 月曜日~金曜日 10時~17時  
第2・第4土曜日 10時~15時  
● 閉所: 日曜日、祝日  
第1・第3・第5土曜日

