

三条サポステ 2016 5月プログラム日程

月	火	水	木	金	土
1/2 ・スポーツ 10:00~12:00 ・ボランティア 13:00~15:00	3	4	5	6 ・ランチトレーニング 10:00~15:00	7
9 ・スポーツ 10:00~12:00 ・ボランティア 13:00~15:00	10 ・燕しゃべり場 10:00~12:00 ・レク活動 13:00~15:00	11 ・ともに担げば上映会 13:30~15:30	12 ・ウォームアップ講座 10:00~12:00 ・ヨガ 13:30~14:30	13・環境美化活動 9:30~10:00 ・ランチトレーニング 10:00~15:00 ・職場見学 共栄織工所様 13:30~15:00	14 ・しゃべり場 10:00~12:00 (職場の悩み 何でも相談室)
16 ・スポーツ 10:00~12:00 ・ボランティア 13:00~15:00	17 ・レク活動 13:00~15:00	18 ・喫茶トレーニング 9:00~16:30 ・ハローワーク三条 求職登録説明会 13:30~15:30	19 ・ウォームアップ講座 10:00~12:00 ・ボランティア 13:00~15:00	20 ・ランチトレーニング 10:00~15:00	21
23 ・スポーツ 10:00~12:00 ・唄う会 13:30~15:00	24 ・燕しゃべり場 10:00~12:00 ・レク活動 13:00~15:00 ・職場見学 働イシモク様 13:30~15:00	25 ・喫茶トレーニング 9:00~16:30	26 ・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	27 ・ランチトレーニング 10:00~15:00	28 ・しゃべり場 10:00~12:00 社会人力up 年金と健保の知識
30 ・スポーツ 10:00~12:00 ・ボランティア 13:00~15:00	31 ・レク活動 13:00~15:00				

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。

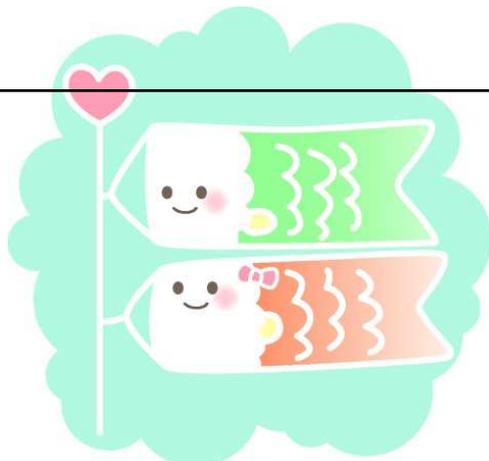
※**レク活動**…いろいろなゲームをしながらコミュニケーションを図るプログラムです。

※**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分前までにお願いします。
(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