

## 三條サポステ 2016 7月プログラム日程

月	火	水	木	金	土
				<b>1</b> ・ランチトレーニング 10:00～15:00 ☆ホンキの就職 2 日目 13:00～17:30	<b>2</b>
<b>4</b> ・スポーツ 10:00～12:00 ・唄う会 13:30～15:00 ☆ホンキの就職 4 日目 13:00～17:30	<b>5</b> ・レク活動 13:00～15:00	<b>6</b> ・喫茶トレーニング 9:00～16:30	<b>7</b> ・ウォームアップ講座 10:00～12:00 ・ボランティア 13:00～15:00	<b>8</b> ・環境美化活動 9:30～10:00 ・ランチトレーニング 10:00～15:00 ☆ホンキの就職 4 日目 13:00～17:30	<b>9</b> ・しゃべり場 10:00～12:00 (職場の悩み 何でも相談室)
<b>11</b> ・スポーツ 10:00～12:00 ・ボランティア 13:00～15:00	<b>12</b> ・燕しゃべり場 10:00～12:00 ・レク活動 13:00～15:00	<b>13</b> ・喫茶トレーニング 9:00～16:30	<b>14</b> ・ウォームアップ講座 10:00～12:00 ・ヨガ 13:30～14:30	<b>15</b> ・ランチトレーニング 10:00～15:00	<b>16</b>
<b>18</b>	<b>19</b> ・レク活動 13:00～15:00	<b>20</b> ・喫茶トレーニング 9:00～16:30	<b>21</b> ・ウォームアップ講座 10:00～12:00 ・ボランティア 13:00～15:00	<b>22</b> ・ランチトレーニング 10:00～15:00	<b>23</b> ・しゃべり場 10:00～12:00 社会人カ u p 年金と健保の知識
<b>25</b> ・スポーツ 10:00～12:00 ・ボランティア 13:00～15:00	<b>26</b> ・燕しゃべり場 10:00～12:00 ・レク活動 13:00～15:00	<b>27</b> ・喫茶トレーニング 9:00～16:30	<b>28</b> ・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	<b>29</b> ・ランチトレーニング 10:00～15:00	<b>30</b>

### 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 ヶ月以内に内定を獲得していて、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。

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條にておこないます。



〒955-0844 三條市桜木町 12-38  
 三條ものづくり学校 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