

三条サポステ 2016 8 月 プログラム 日程

月	火	水	木	金	土
1 ・スポーツ 10:00~12:00 ・ボランティア	2 ・レク活動 13:00~15:00	3 ・喫茶トレーニング 9:00~16:30	4 ・グループワーク 企業が求める能力を 考えてみよう 10:00~12:00 ・ボランティア 13:00~15:00	5 ・ランチトレーニング 10:00~15:00	6 サポステ お休み
8 ・スポーツ 10:00~12:00 ・唄う会 13:30~15:00	9 ・燕しゃべり場 ・リラクゼーション 教室 13:30~14:30	10 ・喫茶トレーニング 9:00~16:30 ・グループワーク 自己理解と他者理解 10:00~11:00	11 山の日	12 ・ランチトレーニング 10:00~15:00	13 サポステ お休み
15 サポステ お休み	16 サポステ お休み	17 ・喫茶トレーニング 9:00~16:30 ・グループワーク ほう・れん・そう？を 学ぶ 10:00~12:00	18 ・グループワーク ビジネスマナー基礎 10:00~12:00 ・ボランティア 13:00~15:00	19 ・ランチトレーニング 10:00~15:00 ・書類・面接対策② 13:00~15:00	20 サポステ お休み
22・スポーツ 10:00~12:00 ・ボランティア 13:00~15:00 ・ホンキの就職① 10:00~	23 ・燕しゃべり場 10:00~12:00 ・レク活動 13:00~15:00	24 ・喫茶トレーニング 9:00~16:30	25・グループワーク レディネステストを受 けて自分の興味を知り ましょう！ 10:00~12:00 ・ヨガ 13:30~14:30	26 ・ランチトレーニング 10:00~15:00 ・ホンキの就職② 10:00~	27 ・しゃべり場 企業人の話を聴く会 10:00~12:00
29・スポーツ 10:00~12:00 ・ボランティア 13:00~15:00 ・ホンキの就職③ 10:00~	30 ・リラクゼーション 教室 13:30~14:30	31 ・喫茶トレーニング 9:00~16:30	9月1日 ・ウォームアップ講座 10:00~12:00 ・ボランティア 13:00~15:00	9月2日 ・ランチトレーニング 10:00~15:00 ・ホンキの就職④ 10:00~	9月3日 サポステ お休み

プログラム案内 ※8月のウォームアップ講座はお休みです。
※ホンキの就職には事前に相談員との面談が必要です。要予約。

※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
☆セミナーによっては失業認定の際の就職活動実績になります。該当される方は担当の相談員にご相談下さい。

【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りましょう。

※ボランティア…様々な活動を通して、社会との関わりを持ちましょう。

※男子 Café、女子 Café…男女別の交流会です。まったり集いましょう。

【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自信をつけましょう。



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)

※今月はウォームアップ講座がお休みになります。

プログラムは都合により変更になる場合があります。
その際は、ホームページ等でお知らせします。
その他、不明な点は直接お問い合わせ下さい。

〒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