

# 三條サポステ 2016 12月プログラム日程

月	火	水	木	金	土
			1 ・ウォームアップ講座 10:00~12:00 ・ボランティア 13:00~15:00	2 ・ランチトレーニング 10:00~15:00 ・本気の就職④ 10:00~16:00	3 <b>サポステ お休み</b>
5 ・スポーツ 10:00~12:00 ・唄う会 13:30~15:00	6 ・レク活動 13:00~15:00	7 ・喫茶トレーニング 9:00~16:30	8 ・ウォームアップ講座 10:00~12:00 ・ヨガ 13:30~14:30	9 ・ランチトレーニング 10:00~15:00	10 ・しゃべり場 10:00~12:00
12 ・スポーツ 10:00~12:00 ・ボランティア 13:00~15:00	13 ・燕しゃべり場 10:00~12:00 ・リラクセーション 13:30~15:00	14 ・喫茶トレーニング 9:00~16:30 ・夜間相談 18:00~20:00	15 ・ウォームアップ講座 10:00~12:00 ・ボランティア 13:00~15:00	16 ・ランチトレーニング 10:00~15:00	17 <b>サポステ お休み</b>
19 ・スポーツ 10:00~12:00 ・ボランティア 13:00~15:00	20 ・レク活動 13:00~15:00	21 ・喫茶トレーニング 9:00~16:30 ・夜間相談 18:00~20:00	22 ・ウォームアップ講座 10:00~12:00 ・ボランティア 13:00~15:00	23 <b>天皇誕生日</b>	24 ・しゃべり場 10:00~12:00 卒業生との交流会 ~クリスマス会~
26 ・スポーツ 10:00~12:00 ・ボランティア 13:00~15:00	27 ・燕しゃべり場 10:00~12:00 ・リラクセーション 13:00~15:00	28 <b>活動お休み</b>	29 <b>サポステ お休み</b>	30 <b>サポステ お休み</b>	31 <b>サポステ お休み</b>

**プログラム案内 ※ヨガ・リラクセーション教室は予約が必要です。  
※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？※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。

【リラクセーション・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。

☞リラクセーション教室…自分の心と体をゆるめることが出来る方法を学ぶことが出来ます。

【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。

【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分前までをお願いします。(ボランティアは連絡の必要はありません)

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