

# 三条サポステ 2018年8月 プログラム日程

日	月	火	水	木	金	土
			【1日】	【2日】	【3日】	【4日】
サポステ 休み			●ボランティア活動 13:00～15:00	●トラウマ解消 リセット講座 13:30～15:00	●スポーツ(217) 13:30～14:30	サポステ 休み
【5日】	【6日】	【7日】	【8日】	【9日】	【10日】	【11日】
サポステ 休み	●レク活動 13:00～15:00	●生活力UP講座 10:00～11:50 ●コミュカUP講座 13:30～15:00	●ボランティア活動 13:00～15:00 夜間相談	●トラウマ解消 リセット講座 13:30～15:00	●スポーツ(217) 13:30～14:30	●しゃべり場 10:00～12:00
【12日】	【13日】	【14日】	【15日】	【16日】	【17日】	【18日】
サポステ 休み	お盆期間につき 活動はありません	お盆期間につき 活動はありません	お盆期間につき 活動はありません	お盆期間につき 活動はありません	●スポーツ(217) 13:30～14:30	サポステ 休み
【19日】	【20日】	【21日】	【22日】	【23日】	【24日】	【25日】
サポステ 休み	●レク活動 13:00～15:00	●生活力UP講座 10:00～11:50 ●コミュカUP講座 13:30～15:00	●ボランティア活動 13:00～15:00 夜間相談	●ヨガ療法 13:30～14:30	●スポーツ(217) 13:30～14:30 ●ホンキの就職 1Dayセミナー 13:30～16:30	●しゃべり場 10:00～12:00
【26日】	【27日】	【28日】	【29日】	【30日】	【31日】	
サポステ 休み	●レク活動 13:00～15:00	●生活力UP講座 10:00～11:50 ●コミュカUP講座 13:30～15:00	●ボランティア活動 13:00～15:00	●トラウマ解消 リセット講座 13:30～15:00	●スポーツ(217) 13:30～14:30	サポステ 休み

## 【プログラム案内】

### ◆ホンキの就職とは？

「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」

就職活動を始めようと思った方からこのような声をよく聞きます。「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。8月は1Dayセミナーを開催します。1人じゃない、仲間と一緒に就職を目指してみませんか？

※「ホンキの就職」は(株)リクルートホールディングスより提供の就活プログラムです。

## 今月のおすすめ！

◆リセット講座…呼吸とストレッチで自律運動を引き出し、ストレス・トラウマ反応の解除を目指します。

※ ヨガ・リセット講座は予約が必要です。

◆◆◆しゃべり場…第2、第4土曜日開催！利用中の方、卒業生の方も気兼ねなくどうぞ！◆◆◆

※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。

※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。

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

電話:0256-32-3374 Fax:0256-46-0114 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 および 第2・第4土曜日 10時～15時

●閉所:日曜日、祝日 および 第1・第3・第5土曜日

## サポステのプログラム紹介

就活・就職・継続などに役立つ活動から、心と体を整えるものまであります。それぞれの活動や講座の趣旨と参加目的を担当相談員と話し、計画的に参加しましょう。

### ◇レク活動

人と過ごす練習をしたい方や人と話すことが苦手な方でも、作業やゲーム等をしてしながら人と一緒に過ごす練習ができます。話せなくても大丈夫です。

### ◇生活力UP講座

自立した生活を送るための準備をします。両親に頼っていた事を自分一人でするように知識やスキルを身につけましょう。その時々、参加される皆さんの要望にお応えします。

### ◇コミュニカアップ講座

コミュニケーションに自信のない方、人と話すことが苦手な方が対象です。電話の受け方、掛け方や報連相の仕方など、実際に会話しながら練習する、苦手意識克服のための講座です。

### ◇ボランティア活動

周囲の人や地域・社会のために何か役に立ちたい、役立ったことに喜びを感じたい方なら、ちょっとした手作業や、力仕事までいろいろな形で参加できます。地域のイベントなどのお手伝いもあります。

### ◇ウォーム・アップ講座

頭とからだのウォーム・アップ。からだをほぐしてから頭の体操をします。「今」に集中する力をつけることで、過去や未来にとらわれず、楽に生きていけるようになります。「できない自分はダメだ！」から脱出しましょう。

### ◇トラウマ解消 リセット講座

ネガティブな感情は、筋肉を収縮させてしまいます。

呼吸法を取り入れたストレッチをすることで、筋肉が緩み、脳に「緩んでも大丈夫」という信号が送られます。こころとからだに安心し、疲れが取れます。「怖い」「心配」「後悔」等の気持ちを手放しましょう。

### ◇ヨガ療法

周囲の事が気になり、疲れている人へ。周囲の人と比べるのではなく、自分のこころとからだに意識を集中する練習をします。血行が良くなり、1時間後にはこころとからだのスッキリします。

### ◇スポーツ

体力に自信がない方の体力づくり、日頃の運動不足やストレス解消、話すことが苦手でも人と一緒に過ごせる時間。バトミントン、卓球など簡単な運動を行います。