

Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
		1 (水)	2 (木) 🐾	3 (祝)	4 (土)
				休所	
6 (月)	7 (火)	8 (水)	9 (木)	10 (金) 🐾	11 (土)
休所	ボランティア活動 「キレイにし隊」 (北千住の街の清掃) 10:30~12:00				
13 (月)	14 (火)	15 (水)	16 (木)	17 (金) 🐾	18 (土)
休所	職業適性検査 GATB 13:30~15:30	【ジョブトレ】 事務作業体験「年賀状」 14:30~15:30	緊張をほぐすリラックス と面接を練習する セミナー 14:30~16:30	働くことへの不安解消 ワークショップ 14:30~15:30 <small>専門の相談員が働くことへの不安を聞きアドバイスをを行う座談会です</small>	出入り自由 お気軽なサポステ 13:30/14:00/14:30 *予約不要*
20 (月)	21 (火)	22 (水)	23 (祝)	24 (金) 🐾	25 (土)
休所		面接に向けて 第一印象を整える！ ～声編～ 腹式呼吸を使ってラクに 声をだしてみよう！ 14:30~15:30	休所	ジョブセレクト科説明会 城東職業能力開発センター 山田氏 14:00~15:30	MAX4人空間 (問題解決したいあなたへ) 定員4人 問題解決するための簡単な 整理シートの使い方を説明します 13:30~15:00
27 (月)	28 (火)	29 (水)	30 (木)		
休所	ボランティア活動 「チラシの封入」 (発送作業のサポート) 13:30~14:30	緊張に強くなろう！ 即興力UP! 動画でアテレコセミナー 14:00~16:00			

※🐾マークの日は「あっ散歩」の日！/金曜日15時半~/千住の街を歩いて体力をつけ
 ましょう！

- ◆すべてのセミナーは予約制です（キャンセル待ちはできません）。
- ◆初めてあだち若者サポートステーションをご利用の場合は、利用登録が必要です。

【申込・問合せ】

東京都足立区千住 3-6-12 ツオード千住番館 402

特定非営利活動法人青少年自立援助センター足立支所内

【利用時間】火曜～土曜 10:00～18:00

【休業日】日曜・月曜・祝祭日・年末年始 ☎ **03-6806-1401**





あだちサポステは、あなたの「働く」を応援します。



まずはお気軽にお問い合わせください



まずはお電話か、HPで予約

(Tel) 03-6806-1401

<http://www.ayss.jp>

初回相談 (1時間程度)

利用開始

キャリアコンサルティング

セミナー・職場体験

就職決定 (就職後もサポート)

まずは初回相談の予約を、お電話もしくはHPからおとりください。

予約するのが緊張するかたは、予約不要・出入り自由な

「お気軽サポステ」にご参加ください

現在の状況についてお伺いし、サポステの利用方法や支援内容についてご説明します。但し、ご本人の状況によっては、より適切な支援機関をご紹介する場合があります

専門の相談員やスタッフと予定を確認しながら、セミナーや職場体験等に参加し、就職を目指します

就職が決定した後も、継続して働けるようにサポステで支援します。またステップアップのサポートもしています

11月のPick Upセミナー



ジョブセレクト科 説明会

城東職業能力開発センター

11月24日 (金)

14:00~15:30

東京都が実施している無料で受講できる職業訓練の1つをご案内します。

今まで働いたことがない、就業経験が浅い、自分のやりたいことが見つからなくて等々、そんな方におすすめの科目の説明会です。

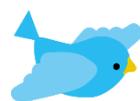
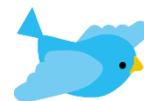
今回は担当の方が映像も使って分かりやすく説明して下さります。(訓練実施場所の城東職業能力開発センターは綾瀬駅から歩いて10分弱の場所にあります。)

「アテレコ」とはその場で映像に合わせて声や音を当てるリアルタイムの吹き替えをすること。

題材から動画を選び配役をチームで話し合って台詞を即興で考えるセミナーです。

声を出して表現することで楽しみながら発表に強くなる。

これを体験すれば、きっと「面接」なんて怖くない…！
(かも)



緊張に強くなるろう！

即興UP！

動画アテレコセミナー

11月29日 (水)

14:00~16:00

