

Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
					<b>1 (土)</b>
					仕事探しと 応募のコツにやま リターンズ(=^o^=) 14:30~16:00
3 (月)	<b>4 (火)</b>	<b>5 (水)</b>	<b>6 (木)</b> 🐼	<b>7 (金)</b> 🐾	<b>8 (土)</b>
<b>休館</b>		NPO 法人東京高齢者就労福 祉事業団のセミナー 13:30~14:30	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	体力作りの準備 簡単なストレッチ そして ちょっと散歩 15:30~16:30	 お気軽なサポステ 13:30/14:00/14:30 *予約不要*
10 (月)	<b>11 (火)</b>	<b>12 (水)</b> 🐼	<b>13 (木)</b> 🐼	<b>14 (金)</b> 🐾	<b>15 (土)</b>
<b>休館</b>	株式会社 Japan エアロイン スペクシオン 14:30~16:00		【ジョブトレ】 事務作業体験 13:30~14:30	ギルド A クエスト Lv.1.5 (★★) 〜リセマラやっつく?〜 14:30~16:00	証明写真って、 何故大事なんですか? (要予約、要 USB) ※ヘアメイクは付きません
17 (祝)	<b>18 (火)</b> 🐼	<b>19 (水)</b>	<b>20 (木)</b> 🐼	<b>21 (金)</b> 🐾	<b>22 (土)</b> 🐼
<b>休館</b>		ビジネスメール作成 株式会社ウィルオブ・ワーク 14:30~16:00	暑い夏の面接対策! 〜身だしなみとリラックス〜 14:30~16:30	やってみよう! グループディスカッション 14:30~16:30 採用選考で実施されるグループディス カッションってどんなもの? それ、サポでやってみよう!	
24 (月)	<b>25 (火)</b>	<b>26 (水)</b>	<b>27 (木)</b> 🐼	<b>28 (金)</b> 🐾	<b>29 (土)</b>
<b>休館</b>		ボランティア活動 「チラシの封入」 (発送作業のサポート) 14:30~15:30			職業適性検査 GATB 13:30~15:30

◆すべてのセミナーは予約制です。

◆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。

※🐾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! /持ち物: 飲み物・帽子や日傘☂️

### 【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



※あだち若者サポートステーションは、NPO 法人青少年自立援助センター (YSC) が運営しています。



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

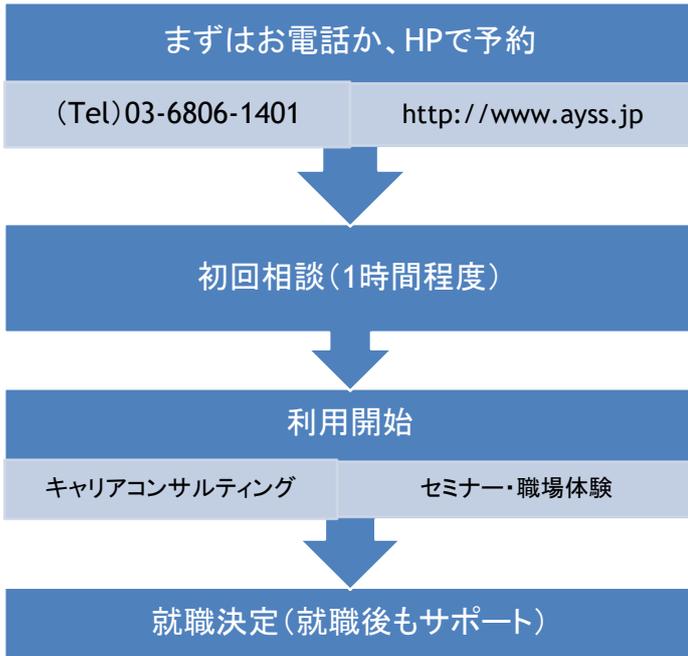


まずは初回相談の予約を、お電話もしくはHPからおとりください。

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します場合があります。その後、サポステでの利用計画を立てます。

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



## 7月のPick Upセミナー

7月7日(金)  
 簡単なストレッチ  
 そして  
 ちょっと散歩  
 15:30~16:30

今の自分は1時間散歩は結構きつい。  
 でも体力作りはしたい。  
 まずは体力作りの前準備からやってみませんか？  
 注意：床に寝転ぶストレッチはやらない。  
 希望：参加する人は一つ簡単なストレッチをみんなに教えて欲しい。

表情、雰囲気によって写真の見え方は変わります。  
 証明写真って、何故か硬い表情になってしまいがちですね(;・`Д´)では、どうするか・・・  
 続きはセミナーで♪📷

7月15日(土)  
 証明写真って、何故大事  
 なんですか？

※時間はスタッフまで/USB持参

