

Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
					1 (土)
3 (月)	4 (火)	5 (水)	6 (木)	7 (金) 🐾	8 (土)
休所		東京ミドルワーク チャレンジ！体験説明会 13:30~15:30 ※対象年齢 35歳~		【ジョブトレ】 事務作業体験 14:30~15:30	
10 (月)	11 (火)	12 (水) 🌀	13 (木)	14 (金) 🐾	15 (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			働くことへの不安解消 「ワーク」ショップ 専門の相談員が働くことへの不安 を聞きアドバイスを行います 14:30~15:30	出入り自由 お気軽なサポステ 13:30/14:00/14:30 *予約不要*
17 (月)	18 (火)	19 (水)	20 (木)	21 (金) 🐾	22 (土)
休所	身体を動かそう ~音楽に身をまかせ!~ 14:30~15:30		面接の準備と 実践トレーニング 14:30~16:00		話話話話↗ 14:30~15:30
24 (月)	25 (火)	26 (水)	27 (木)	28 (金) 🐾	29 (祝)
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	職業適性検査 GATB 13:30~15:30	…きこえますか…今… あなたの…心に…直接… 呼びかけています… ~声の距離感を~ 14:30~15:30		休所

※🐾マークの日は「あつ散歩」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、キャンセル待ちはできません

★あだち若者サポートステーションのご利用には、利用登録が必要です。

### 7【申込・問合せ】

東京都足立区千住 3-6-12 ツオード千住壱番館 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



交通機関 JR常磐線 つくばエクスプレス スカイツリーライン  
東京メトロ 日比谷線 東京メトロ 千代田線

◎北千住駅仲町口、又は西口から徒歩8分



あだちサポステは、あなたの「働く」を応援します。

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)



まずは説明会から



サポステでは、毎月説明会「お気軽なサポステ」を開催しています。

参加予約は不要です。

登録を希望される方は、説明会後にスタッフが個別に面談いたします。その後、サポステでの利用計画を立てます。

(※説明会の参加が難しい方は、直接サポステへ面談のご予約をお電話でおとりください。)

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。

## 4月のPick Upセミナー



東京ミドルワークチャレンジ！  
体験説明会

5日(水) 13:30~15:30

東京ミドルワークチャレンジは、35歳以上の方で、お仕事の経験が少ない方や、コミュニケーションをとることに自信がない方、未経験の仕事に就くのは心配・・・といった不安や苦手意識をお持ちの方のための支援プログラムです。当日は概要の説明と体験ワークを実施します。

「うそ・・・私の身体、運動しなさすぎ・・・!？」

そんなアナタにオススメのセミナー、  
始めました。

～ メニュー ～

✧夢の国のラジオ体操

✧エビとカニの体操

踊れなくても大丈夫! (※スタッフも踊れません)

「身体を動かそう」

～音楽に身をまかせ♪～

18日(火) 14:30~15:30

