

Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
				1 (金)	2 (土)
4 (月)	5 (火)	6 (水)	7 (木)	8 (金)	9 (土)
休館					
11 (月)	12 (火)	13 (水)	14 (木)	15 (金)	16 (土)
休館			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	東京しごとセンター ミドルワークチャレンジ 説明会 14:30~16:30	職業適性検査 GATB 13:00~15:00
18 (月)	19 (火)	20 (水)	21 (木)	22 (金)	23 (土)
休館		一般常識セミナー (雇用保険編) (板橋サポステ共催) 14:30~15:30	面接「基本のキ！」 面接の基本を確認しておきましょう (板橋サポステ共催) 14:30~15:30	メンタルヘルス ストレスマネジメント 臨床心理士 星野さん (板橋サポステ主催) 13:30~15:30	
25 (月)	26 (火)	27 (水)	28 (木)	29 (祝)	30 (土)
休館	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		職業人講話 「なぜその仕事に ついたのですか」 フリーアナウンサー 損宿さん (板橋サポステ主催) 13:30~15:30	休館	

★■マークのついているセミナーは、オンラインアプリ「Zoom」を利用して実施します。

※ご希望の方は、サポステ内で受講もできます(先着1名)

★すべてのセミナーは予約制で、定員があります。詳しくはスタッフまで。

【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





あだちサポステは、あなたの「働く」を応援します。



まずは説明会から

サポステでは、毎月来所・オンラインの説明会を開催しています。

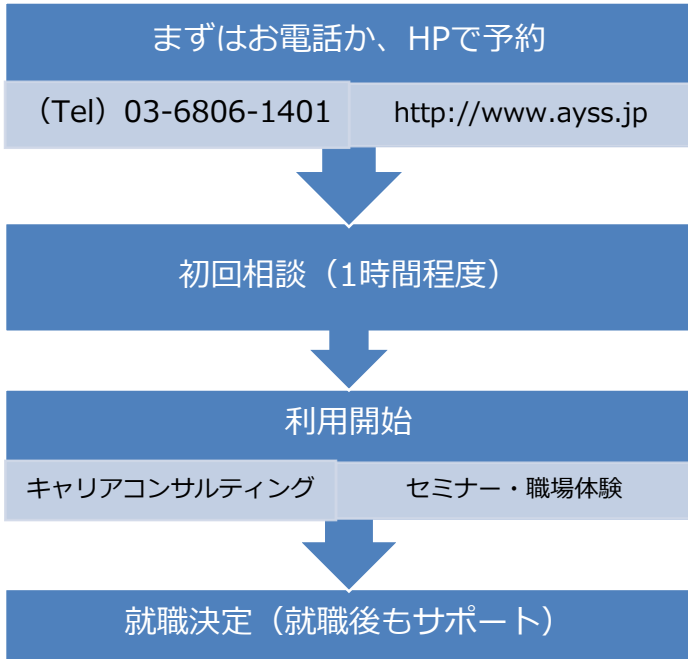
説明会の参加予約は不要です。

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。またステップアップのサポートもしています。



4月のPick Upセミナー



【いたばしサポステとコラボ企画】

メンタルヘルス

「ストレスマネジメント」

22日(金) 14:30~15:30

チェックリスト等で自分のストレス状態を把握してみましよう。セルフケアについてもご紹介します。

臨床心理士 星野さん

働いている人に聞いてみたい。なぜその仕事を選んだのか。そしてその仕事をしてみてどう思っているのか。今回の仕事は「フリーアナウンサー」

職業人講話

「なぜその仕事についたのですか」

フリーアナウンサー 揖宿さん

28日(木) 14:30~15:30



<https://www.ayss.jp>