

Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
				<b>1 (金)</b> 🐾	<b>2 (土)</b>
4 (月)	<b>5 (火)</b>	<b>6 (水)</b>	<b>7 (木)</b>	<b>8 (金)</b> 🐾	<b>9 (土)</b>
<b>休館</b>		就活の自信をつかむ7週間 ワークスタート説明会 14:30~16:30	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		出入り自由 お気軽なサポステ 13:30/14:00/14:30 *予約不要*
11 (月)	<b>12 (火)</b>	<b>13 (水)</b>	<b>14 (木)</b>	<b>15 (金)</b> 🐾	<b>16 (土)</b>
<b>休館</b>			【ジョブトレ】 事務作業体験 13:30~14:30	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、アドバイスをしています。 14:30~15:30	職業適性検査 GATB 13:00~15:00
18 (祝)	<b>19 (火)</b>	<b>20 (水)</b>	<b>21 (木)</b>	<b>22 (金)</b> 🐾	<b>23 (土)</b>
<b>休館</b>		「あなたの声は届いていますか？」 ～声の大きさと距離感～ 14:30~16:00	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		
25 (月)	<b>26 (火)</b>	<b>27 (水)</b>	<b>28 (木)</b>	<b>29 (金)</b> 🐾	<b>30 (土)</b>
<b>休館</b>		志望動機の作り方 (バイト・パート編) ネットになくて 難しくない作成方法を 説明します 14:30~15:30	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		

◆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☂️

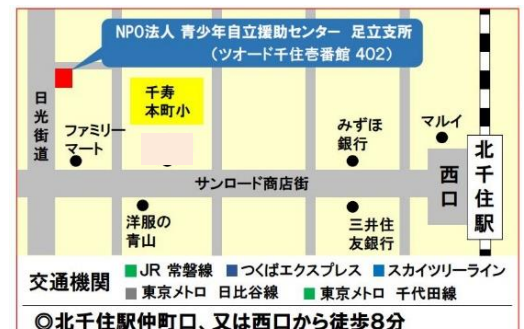
### 【申込・問合せ】

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 ☎️ 03-6806-1401

【休業日】日曜・月曜・祝祭日・年末年始



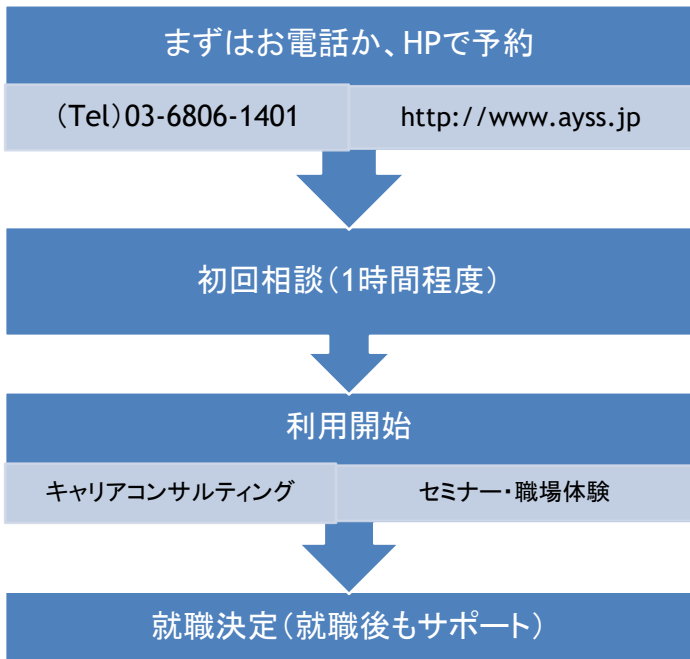
※あだち若者サポートステーションは、NPO 法人青少年自立援助センター（YSC）が運営しています。



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

「あなたの声は届いていますか？」

～声の大きさと距離感～

7月20日(水)

14:30～16:00

会社を訪問した際、面接の際、会社に入った後の会話の際・・・など、就活・就労では声を発する機会が多いと思います。

その時、「あなたの声は相手に届いていますか？」。簡単なワークで、実際に声が届いている距離を確認してみましょう♪

面接は誰でも緊張するもの・・・。

少しでも緊張が少なければうまくできるのに・・・って思いませんか？

今回はキャリアコンサルタントの先生が、面接の緊張をほぐすリラックス(呼吸法)を教えてください。

そのあとはリラックスを保ちながら、面接の練習をしてみましょう。

1回で2度おいしい！セミナーです。

緊張をほぐすリラックスと  
面接を練習するセミナー

7月21日(木)

14:30～16:30



<https://www.ayss.jp>

©2019 特定非営利活動法人青少年自立援助センター