

Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
					1 (土)
3 (月)	4 (火)	5 (水)	6 (木) 14:30	7 (金)	8 (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	身体スッキリ☆ ～少しだけ太極拳～ 14:30~15:30	
10 (月)	11 (祝)	12 (水)	13 (木)	14 (金)	15 (土)
休所	休所	自分も相手も大切にする 「アサーティブコミュニ ケーション」を学ぼう 13:30~15:00		働くことへの不安解消 ワークショップ 14:30~16:30 <small>専門の相談員が、働くことへの不 安を聞き、アドバイスを行う座談 会です</small>	 出入り自由 お気軽るサポステ 13:30/14:00/14:30 *予約不要*
17 (月)	18 (火)	19 (水)	20 (木)	21 (金)	22 (土)
休所		コミュ表現はイロイロ イラストや図で 伝えたい奴 14:30~16:00	面接の基本セミナー 敬語の使い方や言葉遣いを 確認して面接の練習をしよう 14:30~16:30		職業適性検査 GATB 13:30~15:30
24 (祝)	25 (火)	26 (水)	27 (木) 12:30	28 (金)	
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	あだちサポステ出身の IT 人事 担当者が語る/ 仕事への向き合い方 ～IT 業界・面接のいろはとは？ 14:30~16:00			

※ マークの日は「あっ散歩」！/15:30~1時間/千住の街を歩いて体力をつけましょう！

※ マークの日は「サポなれ」！/11:00~1時間/カードゲームなど室内遊びをします。サポステ初心者の方に特にオススメ！

◆「お気軽るサポステ」は、現状あだちサポステを利用していない方向けのセミナーです。

◆やってみない？「やってみ隊」：仕事に就く前の練習としてボランティア活動、あなたもやってみませんか？詳細はスタッフまで！

【申込・問合せ】

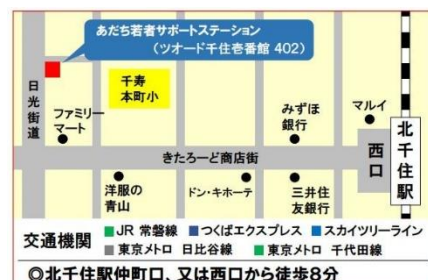
東京都足立区千住 3-6-12 ツオード千住番館 402

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



◎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。



まずはお気軽にお問い合わせください



まずはお電話で予約

(Tel)03-6806-1401

まずは初回相談の予約を、お電話からおとりください。予約するの
が緊張する場合は、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

初回相談(1時間程度)

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

利用開始

キャリアコンサルティング

セミナー・職場体験

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

就職決定(就職後もサポート)

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

2月のPick Upセミナー



身体スツキリ☆
～少しでも太極拳～
2月7日(金)
14:30～15:30

太極拳の先生から太極拳の動きを教えていただいたので、
よかったら一緒にやってみませんか?
身体がすっきり、あたたかくなるんですよ・・



コミュニケーションの手段はイロイロ。
話すこと以外にも表現の幅ができると楽になるかも?
絵を描くのが好きな方も是非ご参加くださいね。

イラストや図で伝えたい奴
2月19日(水)
14:30～16:00



あだちサポステ出身のIT人事担当者が語る
仕事への向き合い方

～IT業界・面接のいろはとは?

2月26日(水)
14:30～16:00

あだちサポステ出身の人事担当者が、過去の経験を踏ま
え、仕事への向き合い方やIT業界についてお話しします。
採用担当者の視点から、普段聞けない採用のポイントも紹
介! ざっくばらんな会ですので、ぜひお気軽にご参加くだ
さい! <(_ _)>



©2019 特定非営利活動法人青少年自立援助センター