



あだち若者サポートステーション

Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
			1 (木)	2 (金)	3 (祝)
		<p>※マークの日は「あっ散歩」の日！(金) 15時半 千住の街を歩いて体力をつけましょう♪</p> <p>◆マークの日は「スポーツ交流会」15:30～</p> <p>◆「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。</p>			休所
5 (祝)	6 (祝)	7 (水)	8 (木)	9 (金)	10 (土)
休所	休所 		<p>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</p>		<p>出入り自由 お気軽るサポステ 13:30/14:00/14:30 *予約不要*</p>
12 (月)	13 (火)	14 (水)	15 (木)	16 (金)	17 (土)
休所		<p>目標設定シート (マンダラチャート) を作ってみよう 13:30～15:00</p>	<p>身体スツキリ☆ ～少しだけ太極拳～ 14:30～15:30</p>	<p>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 の不安を聞きアドバイス を行います 14:30～16:30</p>	
19 (月)	20 (火)	21 (水)	22 (木)	23 (金)	24 (土)
休所	<p>職場になじむための 5つの方法 14:00～15:00</p>				<p>職業適性検査 GATB 13:30～15:30</p>
26 (月)	27 (火)	28 (水)	29 (木)	30 (金)	31 (土)
休所	<p>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</p>	<p>「読書のすすめ」 お気に入りの本があったら 紹介してください 13:30～15:00</p>			

【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



まずはお電話で予約

(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)

まずは初回相談の予約を、お電話でおとりください。予約するのが緊張するかたは、予約不要・出入り自由な「お気軽るサポステ」にご参加ください

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

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

5月のPick Upセミナー



身体スツキリ☆

～少しだけ太極拳～

15日(木)

14:30～15:30

前回大好評だった太極拳のセミナーが帰ってきました！

太極拳の先生から教わった、とてーも簡単な3つの太極拳の動きをみんなでやります。

よかったら一緒にやってみませんか？

身体がすっきり、血行ぐるぐる🌀

やった動きのマニュアルのおみやげ付き！

新しい環境、職場において「社内ルール」「暗黙の了解」「人間関係」などに無理に合わせていこうとするとストレスがたまることもありますね

(´•ω•´)

向き合い方を一緒に考えてみましょう！

職場になじむための

5つの方法 セミナー

20日(火)

14:00～15:00



<https://www.ayss.jp>