

Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
1 (月)	2 (火)	3 (水)	4 (木)	5 (金) 🐾🐶🐱	6 (土)
8 (月)	9 (火)	10 (水)	11 (木)	12 (金) 🐾	13 (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	自分ってどんな人?セミナー 『珍ヨハリちゃん』 14:30~16:00		ケイコの部屋 ☺ ~ぬりえでリラックス~ 14:30~15:30	
15 (月)	16 (火)	17 (水)	18 (木)	19 (金) 🐾	20 (土)
休所		~リフレーミング練習~ 短所の言い換え 14:30~15:30		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 の不安を聞きアドバイスを 行います 14:30~16:30	出入り自由 お気軽るサポステ 13:30/14:00/14:30 * 予約不要 *
22 (月)	23 (火)	24 (水)	25 (木)	26 (金) 🐾	27 (土)
休所		【ジョブトレ】 事務作業体験 ~データ入力~ 14:30~15:30	確認しよう! 面接の基本・マナー 14:30~16:30	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
29 (祝)	30 (火)				
休所		<p>※🐾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!</p> <p>★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</p> <p>★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。</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

☎ 03-6806-1401

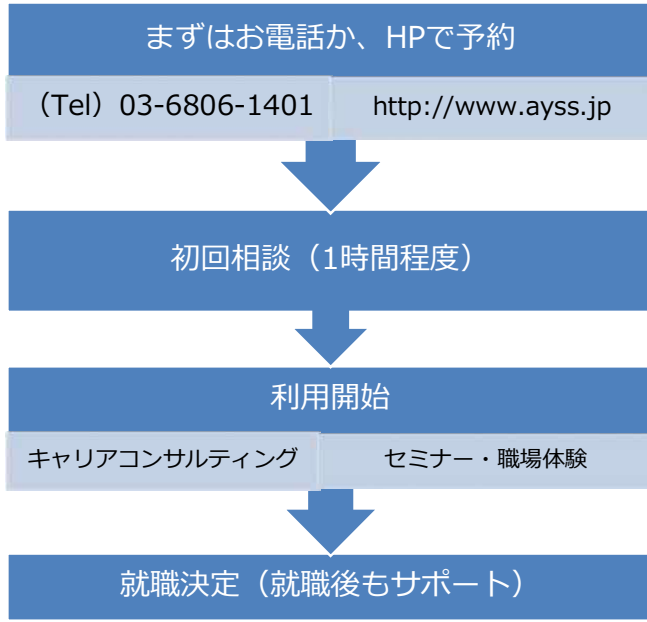
【休業日】 日曜・月曜・祝祭日・年末年始



※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。



## まずは説明会から



サポステでは、毎月説明会「お気軽サポステ」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、説明会后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

自分ってどんな人？セミナー

「ジョハリちゃん」

10日(水) 14:30～16:00

突然ですがあなたってどんな人ですか？

このセミナーは、様々な分野で活用されている心理学モデル「ジョハリの窓」を用いて、「自分が思う自分」と「他の人から見えている自分」について考えながら、楽しく自己理解を深めるワークです！

～ちょっと寄り道していきませんか？～  
「これぬりたいな～♪」と思った絵を好きな色でぬる。  
ただそれだけです♪  
予約は必要になりますが、ちょっと寄り道気分ですべて  
いってください◎

## ケイコの部屋🍵

～ぬりえでリラックス～

12日(金) 14:30～15:30

～リフレーミング練習～

短所の言い換え

17日(水) 14:30～15:30

短所を違う視点で捉えられるようにします。  
面接の質問によくある長所・短所の答え方も練習しましょう。

