




Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
1 (月)	<b>2 (火)</b> 	<b>3 (水)</b>	<b>4 (木)</b>	<b>5 (金)</b>	<b>6 (土)</b>
					職業適性検査 GATB 13:30~15:30
8 (月)	<b>9 (火)</b>	<b>10 (水)</b>	<b>11 (木)</b>	<b>12 (金)</b> 	<b>13 (土)</b>
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	ミドルワークチャレンジ 13:30~15:30 ※35歳以上の方対象		「足立区を花で彩るプロジェクト」 ～足立のアーティストとフラワージェルを作ろう～ ※時間等詳細はHPから	出入り自由 お気軽なサポステ 13:30/14:00/14:30 *予約不要*
15 (月)	<b>16 (火)</b>	<b>17 (水)</b>	<b>18 (木)</b>	<b>19 (金)</b>	<b>20 (土)</b>
休所		興味・価値観について ワークを使って 考えてみよう 13:30~15:00		陽子先生の部屋 ～面接練習～ 14:30~16:30	???
22 (月)	<b>23 (火)</b>	<b>24 (水)</b>	<b>25 (木)</b>	<b>26 (金)</b> 	<b>27 (土)</b>
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) 13:30~15:00			漢字一字で 今年を振り返ろう あだちサポステの年末恒例セミナーあ なたの今年の一字は何ですか？一緒 に今年を振り返ってみよう！ 14:30~15:30	大掃除 



**28 (日) ~1/5 (月)**

**冬期休業**

- ◆  マークは「スポーツ交流会」15:30~梅島エルソフィアで実施します
- ◆  マークは「ポッチャの日」15:30~ サポステ内で実施します
- ◆  マークは「散歩+写真撮影の日」15:30~ スマホのカメラでもOK! 散歩しながら足立区内の景色を撮影しよう。

- ◆「お気軽なサポステ」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。
- ◆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。



**【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。

まずはお電話か、HPで予約

(Tel) 03-6806-1401

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をいたします。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。

## 12月のPick Up セミナー

今月の陽子先生の部屋は、面接のロープレをします。  
練習して先生に励ましてもらおうと、自己肯定感がぐっとあがるかも？！

陽子先生の部屋～面接練習～

19日(金) 14:30～16:30

漢字一字で今年を振り返ろう

26日(金) 14:30～15:30

あだちサポステの年末恒例セミナー！

あなたの今年の一字は何ですか？

みんなと一緒に今年を振り返ってみましょう！

北千住の街を歩いて体力をつける「あつ散歩」  
今月は特別編！年末の北千住を撮影するお散歩です。いい写真が撮れたら「あだちフォトコンテスト」に応募しませんか？賞金、狙っちゃおう～💰  
カメラは携帯のカメラでOK！

あつ散歩📷特別編🐾

26日(金) 15:30～17:00