

サポステ卒業生のための

『定着・ステップアップ支援』

長岡サポステでは、サポステを通じて就職した方の定着・ステップアップ支援を実施しています。月1回の休日・夜間相談のほか、懇談会も開催しています。

詳しくは、サポステまでお問合せください。

☆☆1月の予定☆☆		
懇談会	1月9日(土)	13:00~13:50
土曜サポくら	1月9日(土)	14:00~15:00
土曜相談	1月9日(土)	10:00~12:00
夜間相談	1月20日(水)	17:00~20:00

※都合により日程や内容が変更になる場合がございます。

仕事を続けていくうえで健康の維持はとても大切なことです。また、新型ウィルス第3波の到来に伴ない、新しい年も自宅で過ごす時間が否応なし増えることが予想されます。そこで、【家でもで手軽にできるストレス解消法】を伝授いたします(第1回目は運動編です)。引き続き「土曜サポくら」にもご参加ください(当面の間、いずれも先着順で定員10名です。前日までにお電話でお申し込みください)。

