

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。

☆☆4月の予定☆☆

卒業生懇談会	4月9日(土)	13:00~14:00
土曜サポくら	4月9日(土)	14:00~15:30
土曜相談	4月9日(土)	10:00~12:00
夜間相談	4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。

今回は【家でも手軽にできるストレス解消法(ヨガ編)】を伝授いたします。

ヨガはストレス解消法だけでなく、睡眠不足解消や集中力アップなどにも効果があります。

引き続き「土曜サポくら」にもご参加ください。

定員10名です。前日までにお電話でお申し込みください。

