

## 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。

#### ☆☆5月の予定☆☆

卒業生懇談会	5月11日(土)	13:00～14:00
土曜サポくら	5月11日(土)	14:00～15:30
土曜相談	5月11日(土)	10:00～12:00
夜間相談	5月15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。

定期的にストレスチェックをすることは、心の健康を保ちながら職場で働き続けるために大切なことです。5月の卒業生懇談会では、ツールを用いてセルフチェックしながら、職場のストレス解消について話し合います。引き続いて「土曜サポくら」にもご参加ください。定員は10名です。前日17時までにお電話でお申し込みください。

