

## 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。

#### ☆☆6月の予定☆☆

卒業生懇談会	6月8日(土)	13:00～14:00
土曜サポくら	6月8日(土)	14:00～15:30
土曜相談	6月8日(土)	10:00～12:00
夜間相談	6月19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。

6月は「ストレスマネジメント講座」を開催します。日々の生活の中で、知らず知らずのうちに抱えているストレス。ストレスとの上手な付き合い方を見つけましょう。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。

