

じょうえつサポステ通信

平成 27 年度 第 1 号

発行：上越地域若者サポートステーション

無料出張相談会のお知らせ

サポステホームページや広報誌等でご案内しておりますとおり、今年度も上越市・糸魚川市・妙高市の3市で無料出張相談会を行っております。

15歳から39歳までの就労に悩む本人または保護者の方が対象です。お気軽にご利用ください。

※相談は予約制となっております。

★5～7月の無料出張相談会開催予定★

相談会開催地		開催日	会場
上越市	直江津地区	5月20日(水)	直江津学びの交流館
	板倉区	6月17日(水)	板倉地区公民館
	大湊区	7月15日(水)	大湊コミュニティプラザ
糸魚川市		6月24日(水)	糸魚川地区公民館
妙高市		5月27日(水), 7月29日(水)	新井ふれあい会館

無料出張相談会はいずれも**13:00～16:00**に行います。

相談会についてのお問い合わせ、また、相談をご希望される方は、上越サポステへご連絡ください。

上越サポステ ▶ 025-524-3185 受付時間 ▶ 8:30～17:00 (土日祝日を除きます)

サポステのプログラム紹介 ～体力づくり～

就労のためには体が資本！何をするにもまずは体力です。

卓球やバドミントン、バレーボールなど、楽しく汗を流して基礎体力をつけまいます。

今回は先日行ったテニスの様子をご紹介します☆



テニス初体験の方もいましたが、すぐにコツをつかみラリーができるまでになりました😊



初心者・経験者、男性・女性のミックスダブルスにも挑戦！

参加者の感想

- ★初めまでしたがとまも楽しくできました。
- ★久しぶりにいい汗をかけた気持ち良かったです。
- ★日頃あまり運動をしていないのでいい機会になりました。
- ★今度する時はもっと上達したいです。

サポステでは体力づくりの他にも様々なプログラムを行っており、ホームページ【活動日記】で紹介しております。ぜひご覧ください。ホームページ…<http://www.j-saposute.jp/>

