

参加費
無料

「自分力」を伸ばす!

① 10月11日(火) 10:00~12:00

親子育てあい

～親子関係がよりよくなるコミュニケーション～
親子(家族)関係を悩んでいる、よりよくしたい方に。自分の考え方のクセを知り、見方を変えることで、お互いを尊重した良好な親子関係を作ることができます。職場や日常でも使えるコミュニケーションスキルを学んでみましょう。

② 11月8日(火) 10:00~12:00

心が軽くなるメンタルヘルスセミナー

～今日からできるセルフケア～
メンタルヘルス不調のメカニズムについて知り、今、自分自身が感じているストレスやその対処法について、ワークを通じて考えます。また簡単なリラクゼーション法を体験することで、今ここにいる自分を見つめ直し、心を整える方法を一緒に学びましょう。

③ 12月10日(土) 13:00~15:00

**サポステ家族セミナー(個別相談 15:15~16:00)
子どもの就労に向けて親ができること**

～就労へ踏み出すチカラの育み方～
子どもの今の状態を理解しかかり方を変えていくことで、一步を踏み出せるチカラを育てていきます。そして家族同士が気持ちを語り合うことも変化のきっかけをつくることができます。

対象者 **どなたでも** ※①と③は保護者も対象です
就労意欲はあるが、どのように就職活動をすればよいのかわからない方、自信がない方、ブランクのある方

定員 各**18名**(申し込み先着順)

場所 さと おおしこ
ふれあいの郷 生石研修センター
高砂市阿弥陀町生石61-2 ※裏面に地図・アクセス方法記載

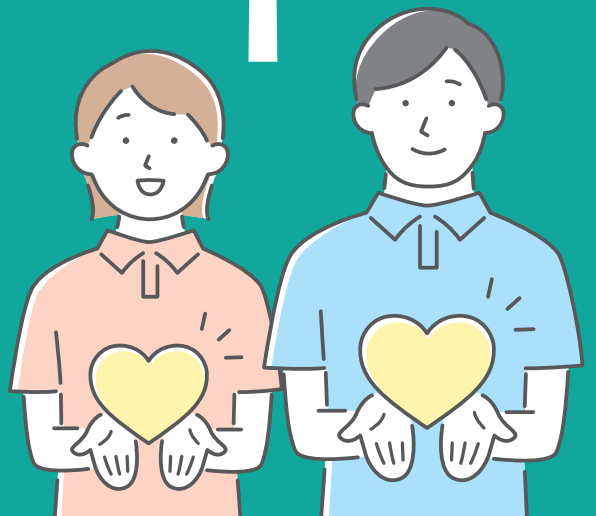
申し込み方法 **下記の電話・FAX・メール**
FAXの場合は、裏面の申込み用紙に、参加される講座名・参加される方の氏名・年齢・住所・電話番号をご記入の上送信ください

①②は午後から個別相談実施! ③はセミナー後、個別相談実施




時間 ※1回50分間の個別相談となります

13:00 ~ 13:50 14:00 ~ 14:50 15:00 ~ 15:50
予約優先制ですので、事前にお電話にてお申込みください

フリーフリー自分!



【お申し込み先】 **あかし若者サポートステーション**

 078-915-0677  FAX 078-915-0678  wakamono@sust-harima.org



サポステ就活応援セミナー

参加申込み用紙

FAX : 078-915-0678

(あかし若者サポートステーション 行き)

参加の講座	<input checked="" type="checkbox"/> 参加希望のセミナーにチェックをお願いします	時間は①②10:00~12:00 ③13:00~15:00(個別相談は15:15~16:00)
	<input type="checkbox"/> ① 親子育てあい ~親子関係がよりよくなるコミュニケーション~	10月11日(火)
	<input type="checkbox"/> ② 心が軽くなるメンタルヘルスセミナー ~今日からできるセルフケア~	11月8日(火)
	<input type="checkbox"/> ③ 子どもの就労に向けて親ができること ~就労へ踏み出すチカラの育み方~	12月10日(土)
個別相談 <input type="checkbox"/> 参加希望 15:15~16:00 (相談時間はおひとり20分です)		
氏名・年齢	(ふりがな)	年齢 歳
住所	市 区(町)	
TEL	* 日中連絡のつく電話番号 ()	—
個別相談	希望する	希望しない
* セミナー内で聞いてみたいことなどがあればご記入下さい		

※講座の内容・定員は表面をご覧ください
 ※個人情報本セミナー以外で使用することはありません
 ※FAXにてお申込みいただいた方には、受付後お電話でご連絡いたします

開催場所へのアクセス

さと おおしこ
ふれあいの郷 生石研修センター
 〒676-0823 兵庫県高砂市阿弥陀町生石 61-2



～感染対策に関するお願い～

- 会場ではマスクの常時着用をお願いいたします
- 入場時の検温を実施いたします (非接触の体温計を用意しています)
- 検温の結果、37.5度以上の場合、参加をご遠慮いただくことがあります
- ソーシャルディスタンスを確保できる会場設営をいたします
- 新型コロナウイルスをめぐる状況により、中止する場合があります。その場合HPでお知らせしますので随時ご確認ください

あかし若者サポートステーション

〒673-0882 明石市相生町2丁目6-5 38ヤングビル5階
 (明石駅から徒歩10分 勤労福祉会館のはず向かい)
 TEL.078-915-0677 第2、4、5土・日・祝・年末年始休み

サテライト播磨

〒675-0064 加古川市加古川町溝之口755 安本ビル4階 北号室
 (加古川駅より徒歩3分)
 TEL.079-423-2355 第1、3、5土・日・祝・年末年始休み

☎ 078-915-0677 FAX 078-915-0678 ✉ wakamono@sust-harima.org HP <http://sust-harima.org> あかしサポステ

主催：一般財団法人高砂市勤労福祉財団、あかし若者サポートステーション

あかし若者サポートステーションは、一般社団法人ひょうご若者自立支援センターが運営しています