

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3 10:00～12:00 ブレインストーミング 新しい発想を生むために 13:30～14:30 図書館ボランティア 返却本の整理を行います	4 10:00～12:00 就労準備セミナー 「5段階評価法」 Excellent! Poor 	5 13:30～15:00 多摩サポ ファーム ※フキ農業 	6 10:00～12:00 パソコン 勉強会 「Officeの使い方」 13:30～15:00 多摩サポわ〜く みんなで 作業体験♪ 	7 13:30～16:00 多摩カフェ 初めての方へ、 予約不要!! 
8	9	10 10:00～12:00 生活改善セミナー 「生活習慣と身だしなみ を整える」 13:30～14:30 図書館ボランティア 返却本の整理を行います	11 13:05～16:00 スポーツ交流会 運動を通して 交流しましょう! 	12 13:30～15:00 多摩サポ ファーム ※フキ農業 	13 10:00～12:00 パソコン 勉強会 「Officeの使い方」 13:30～15:00 多摩サポわ〜く みんなで 作業体験♪ 	14 13:30～16:00 多摩カフェ 初めての方へ、 予約不要!! 
15	16	17 10:00～12:00 コミュニケーション セミナー 「わくわく思考ゲーム」 13:30～14:30 VRT 職業レディネステスト	18 10:00～12:00 就活対策セミナー 「面接に挑む」 	19 13:30～15:00 多摩サポ ファーム ※フキ農業 	20 10:00～12:00 パソコン 勉強会 「Officeの使い方」 13:30～15:00 多摩サポわ〜く みんなで 作業体験♪ 	21 13:30～16:00 多摩カフェ 初めての方へ、 予約不要!! 
22	23	24 10:00～12:00 自己理解をしよう 「ジョハリの窓」 13:30～14:30 図書館ボランティア 返却本の整理を行います	25 13:05～16:00 スポーツ交流会 運動を通して 交流しましょう! 	26 13:30～15:00 多摩サポ ファーム ※フキ農業 	27 10:00～12:00 パソコン 勉強会 「Officeの使い方」 13:30～15:00 多摩サポわ〜く みんなで 作業体験♪ 	28 13:30～16:00 多摩カフェ 初めての方へ、 予約不要!! 

**個別相談は随時受け中です♪**

- ・働く意欲がわからない、働く自信がない
- ・何度も面接に落ちて落ち込んでいる
- ・仕事につけない悩みを抱えている  
(家族など)

など、心の悩みに関して、お気軽にご相談ください。  
※予約制(随時)

あなたと同じ悩みを抱えた人たちが多数来所しています!

**多摩サポ利用相談会**

**宿泊型集中訓練プログラム施設見学説明会**

支援機関・教育機関関係者の方向けに毎週火曜日に多摩サポ利用相談と宿泊型集中訓練プログラム施設見学説明会を開催しております。支援諸機関の方々にとっては、当事者支援の方法をより具体的にご理解いただけるものとなっておりますので、ご関心のある方は是非ご参加ください。お待ちしております。

日時：毎週火曜日 10時～12時  
要予約・参加費無料

主な内容  
・施設見学、サポステへの繋ぎ方、  
宿泊型集中訓練プログラムの説明



多摩サポ公式ホームページ  
<https://www.tamayss.jp/>



多摩サポ公式X  
[https://twitter.com/tama\\_ys](https://twitter.com/tama_ys)