

- 生活リズムの崩れ、健康面、メンタル面での課題はあるが、活動を通じて回復を目指したい方にオススメ。
- ◎働くことに自信がなく、すぐに就職活動はできないが、生活リズムや健康面での課題はない方にオススメ。
- ☆就労への意欲や準備ができており、方向性を決めて進み始めることができる方にオススメ。

セミナー

- パドリングタイム：午前中にサポステに通い、お仕事体験やコミュニケーションゲームなどの活動をすることで生活リズムを整えるなどしていきます。
 - ◎職業適性検査 (GATB)：働くための能力を図る検査です。
 - ◎性格検査 (YG)：自分の今の性格傾向を知るための検査です。
 - ◎職業興味セミナー：自分が持っている職業への興味を調べるために行います。
 - ◎SSTセミナー：コミュニケーションが苦手でも、仕事では必要となります。さまざまな仕事の場面ごとのコミュニケーションについて、学んでいきます。
 - ◎マネササイズ：社会人としてのお金の知識をあらゆる角度から学べます。お金のおの字がつくことなら何でも！
一人暮らしをした場合にかかる生活費や社会保険、フィッシングなどの詐欺につかまらないための知識など毎月テーマ別に学べます。
 - ◎かよさんの部屋：かよさんのふんわりとした雰囲気に触れて世界を広げよう。さまざまな創作活動を気軽にしてみる時間です。
- ☆Ready For Workプログラム：1カ月集中プログラム。就職に向けて、前半は座学、後半は就労体験を行います。

就労体験

- やってみよう！お仕事体験：八百屋さんでダンボール整理のお手伝いをします。就労体験初心者や体を動かしたい人、生活リズムを整えたい人にオススメ。

講師紹介

- 朗読セミナー講師：藤本しのさん
立教大学文学部卒業後、英・仏・独語の通訳として著名な演奏家やオーケストラのアテンドをする傍ら、東京芸術劇場などのイベントの通訳・司会を務める。
2003年には、演劇ユニット「芝居三昧」を立ち上げ定期的にプロデュース公演を行い、主役をつとめている。
- マネササイズ講師：中路 将徳さん
株式会社セントラルラボ 代表取締役社長 医療・介護に関する課題研究、事業支援・コンサルティング、教育設計、人材育成
フィナンシャルプランニング、行動学投資研究キャリアコンサルティング、ファーマバイセル（調剤薬局MA）などの事業を行う