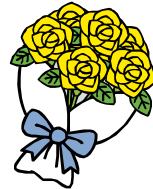


ジョブサポ通信 6月

〒981-0904

仙台市青葉区旭ヶ丘 3-6-12 フォレスト旭ヶ丘 T101

電話：022-725-7075



6月に入りました。雨が多くじめじめした天気

が多くなりそうですが、暖くなり夏に近づいていきますね。ジョブサポはコンクリート作りで夏はひんやりとした感じで涼しく過ごすことができます。

今月は近くの仙台市科学館へ外出の予定があり皆さん楽しみにしています。定期的に外出行事を開催していきます。



6月イベント案内

個別就職相談会開催

6月の毎週水曜日に就職相談会を開催します。仕事に関する悩みなど、なんでもお聞かせいただければと思います。オンラインでの参加も可能です。

日時：毎週水曜日 16:00～

場所：ジョブサポート YOU 旭ヶ丘

申し込みは下記から↓

電話：022-725-7075

メール：jobsupport-you@jinzai-s.co.jp

担当：山田

こわいけど知りたい…

自分の心をこっそり探る

心理テスト



監修：心理アナリスト
しじょう
四条さやか先生

休日、あなたは家に一人きり。ダラダラ過ごしていたら**夕食の時間**になりました。さて、**どんな食事**にしますか？ 一番ピンと来たものを選んでみてください。

A
面倒だから
インスタント食品を食べる

B
知人を呼んで
はんかがい
繁華街で外食をする

C
家でいつも通りの
食事を作る

D
せっかくなので
こ凝った料理を作る

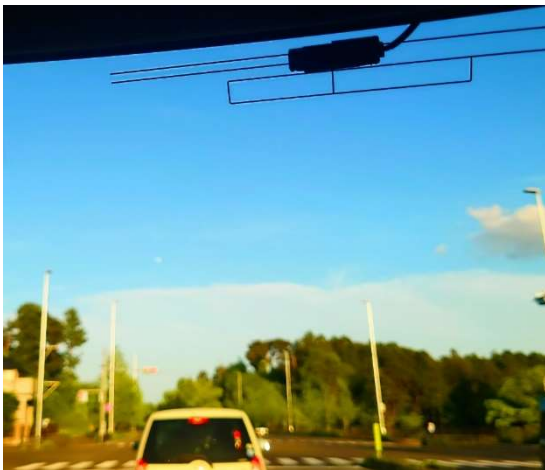


「診断結果」は他のページに載っています

テーマ:『くりあんケーキ』 **支援員 佐藤**
 栗がゴロっと入っているしっとりした「布施堂」のパウンドケーキです。以前は三越仙台店に店舗がありましたが今はお取り寄せになってしまいました…
 三越の催事等で出店しているみたいですので是非チェックしてみてください。
 どらやきもおすすめです！



テーマ 感動！！ **支援員藤村**
 先日、仕事帰りにふと空を見るとお月さまが…。後方からの夕焼けと前方の青空と緑のコントラストが何とも言えなくて思わず激写。
 感染や戦争、環境汚染があるこの地球もまだまだ捨てたものではないそう思えた景色でした。



テーマ:『衣替え』 **支援員 小泉**
 来月からは6月、衣替えの季節です。日々成長で、昨年着た服も小さくなり、選別作業をしています(笑)。4割程は着られますが、他は新たに購入しないと…。子供の成長にはビックリしますね！
 日々の成長を楽しみながら、1日1日を大事にしていきたいと思います(^_^)。



6月							休 み 前 利 用
日	月	火	水	木	金	土	
			1	2	3	4	
5	6	7	8	9	10	11	
12	13	14	15	16	17	18	
19	20	21	22	23	24	25	
26	27	28	29	30			

ジョブサポコミュニケーション講座

ジョブサポ女子会 ジョブサポ交流会

開催はHP,SNSでお知らせ致します。
 詳細はお問合せください

心理テストの診断結果 このテストでは、「あなたにおすすめの運動」を知ることができます。

- A** おすすめの運動は「体操やストレッチ」。準備したり、気合いを入れたりするものだと面倒になってしまいそうです。思い立ったとき気楽にできる運動を取り入れると、少しずつ運動習慣ができそうです。
- B** おすすめの運動は「ダンスや球技」。テニスやエアロビなど、みんなでワイワイ楽しめる運動だと、長く続けることができそうです。サークルや教室を利用して、趣味の仲間を増やしてみましょう。
- C** おすすめの運動は「ウォーキングやランニング」。自分のペースで、毎日コツコツ行える運動が向いているようです。生活の一部に取り入れ、無理せず長く続けていくことが大切になりそうです。
- D** おすすめの運動は「筋力トレーニング」。スクワットやダンベル運動など、短期間で適度な疲労感を感じられる筋トレを試してみましょう。少しずつ負荷や回数を上げれば、成長を感じて充実感も得られそう。