

変わるなら今！  
集中訓練で  
新しい自分へ！

宿泊型  
集中訓練  
プログラム  
受講者募集

宿泊型訓練で新たな一歩を！

開講期間（3か月間）

10/1（水）～12/26（金）

原則、土日祝休み（一部実施）

宿泊型訓練プログラムは、新たなスタートを切るための絶好の機会です。生活習慣を整え、自信を持って未来に向けて一歩を踏み出すためのサポートを全力で行います。あなたの新しい人生が、ここから始まります。ご参加を心よりお待ちしております！



POINT 1 /

生活習慣の改善

共同生活を通じて、規則正しい生活リズムを取り戻します。毎日の食事や睡眠、運動を通して、健康的な生活習慣を身に付けましょう。



POINT 2 /

新たな人間関係の構築

同じ目標を持つ仲間と出会い、励まし合いながら成長できる環境です。新しい友達やサポートネットワークが、あなたの生活を豊かにします。



POINT 3 /

安心のサポート体制

専門スタッフが常にサポートし、個別のニーズに応じた指導やカウンセリングを提供します。安心してプログラムに参加していただけます。

対象

全国の中学卒業から49歳までの無業状態で就労意欲のある方

定員

10名（超えた場合は選考）

利用料金

1か月 60,000円（宿泊費・食費）

## 受講までの流れ

1. 見学または、面談の日時を電話で予約  
**TEL：0268-75-2383**
2. ヒアリング実施（対面またはオンライン）
3. 申込書類提出
4. 受講決定

## 主なプログラムの内容

### 合宿型訓練

Let's try it!

「合宿訓練」は、集中的に社会復帰や自立を目指すためのプログラムです。共同生活を通し、生活スキルやコミュニケーション力、仲間意識を高めます。まずは決まった時間・場所に通う事で生活習慣をはたらくモードに！

### 座学型総合学習

Let's try it!

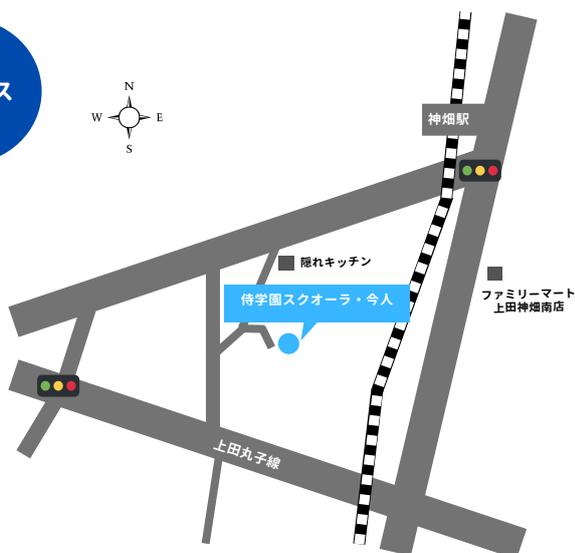
「座学」は、自立するために必要な知識やスキルを習得するための講義形式の学習活動を指します。自己理解、就労準備、ライフスキルなど様々なカリキュラムがあり、社会生活に必要なスキルを身につけます。

### 体験学習

Let's try it!

「体験学習」とは、社会復帰や自立を目指して実践的な活動を通じて必要なスキルや経験を身につけるための学習活動を指します。作業体験、グループ活動、趣味、特技の体験など、学んだ知識を実践に移し、より深く理解することが目的です。

### アクセス



### 1日の流れ

※日によって変動があります

9:30 登校・朝会

9:50 掃除

10:20 授業①

11:10 授業②

12:00 昼休憩

13:00 シエスタ

13:30 授業③

15:10 チェックアウト

15:20 帰りの会

16:00 下校

お気軽にお問い合わせ下さい

## 若者サポートステーション・シナノ

〒386-0024

長野県上田市大手2丁目3-4大手ビル2F



<http://shinasapo.com/>



[saposute@samugaku.com](mailto:saposute@samugaku.com)