# **タサポステ**

## しおじり若者サポートステーション 2024年7月の予定

	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
		コミュニケ-ション講座 10:00~12:00 ⑤	一般職業適性検査 (GATB・ガトブ) 13:00~14:30 ⑤		朝活:コミュニケ-ション 10:00~12:00 ⑤ 応募書類作成 13:00~15:00 ⑤	
		Office 基礎		Office 基礎	PEPORT 説明会 15:00~15:30 ⑤	
7	8	9	10	11	12	13
		職場体験説明会 10:30~11:00 ⑤ Office 基礎	朝活:∃ガストレッチ 10:00~12:00 ⑤ 軽作業でスキルアップ 10:00~12:00 ⑤ 支援者のための サポステ説明会 16:00~17:00 ⑥	Office 基礎	朝活:ぬりえ&写経&パズル 10:00~12:00 ⑤ 職業レディネス・テスト 13:00~15:00 ⑤	
14	15	16	17	18	19	20
		面接の基礎 10:00~12:00 ⑤ Office 基礎	一般職業適性検査 (GATB・ガトブ) 10:00~11:30 ⑤ PEPORT 説明会 11:30~12:00 ⑤ 自分の中の「困った ヤツ」のトリセツを作ろう 13:30~15:00 ⑥	臨床心理士と懇話 10:30~12:00 ⑤ Office 基礎	朝活: コミュニケ-ション 10:00~12:00 ⑤ 軽作業でスキルアップ 13:00~15:00 ⑤	しおじりサポステ 利用説明会 13:30~14:30 <b>③</b>
21	22	23	24	25	26	27
		職業レディネス・テスト 10:00~12:00 ⑤ E活用	朝活:ハンドベル&コミュ 10:00~12:00 争 職場体験説明会 13:30~14:00 争	コミュニケ-ション講座 10:00~12:00 ⑤ E活用	朝活:ぬりえ&写経 &パズル 10:00~12:00 ⑤	
28	29	30	31			
			コミュニケ-ションヨカ <sup>*</sup> 10:00~12:00		・PEPORT(ペポート) 「実施している有料の就	

※講座は全て予約制(予)です。定員になり次第締め切らせていただきます。定員数は『講座の内容・お知らせ』をご確認ください。 ※マスクの着用はご自身の判断でお願いします。スタッフは引き続きマスク着用にて相談や講座を行います。

☆初めての方は、まず初回相談・説明の予約をお願いします。説明を聞いてから利用・登録するか決めることができます。

☆朝活に参加する場合は、スポーツ安全保険に加入して下さい。手数料込 2,000 円、手続きはスタッフが行います。加入していない方は参加できません。2023 年度に加入された方も改めて「2024 年度スポーツ安全保険」への加入をお願いします。

しおじり若者サポートステーション CAN 開所日時:火~土9:30~17:30 \*日・月・祝日休み

☆〒399-0706 塩尻市広丘原新田 282-2 ☆電話:0263-54-6155·FAX:0263-87-1375

☆ホームページ http://shiosapo.jpn.org ☆メール can@shiosapo.jpn.org

NPO法人ジョイフルが行う長野労働局委託「地域若者サポートステーション事業」。15~49歳の若者の、就労に向けた支援を行っています。

#### ☆ パソコン講習 ☆

#### Excel 活用

講座内容: VLOOKUP • IF 関数、ピポットテーブル活用やマクロ • VBA の基礎を全2日間で学びます。

開催日時: 7/23(火) 25(木) 各 13:00~16:30 しめきり: 7/12(金) テキスト代: 800円

◇受講資格:15歳~49歳までの求職中の方で、しおじり若者サポートステーション無料登録者の方。

◇費用:受講料無料。テキスト代は実費負担となります。

◇定員:各5名(2名以上での開催になります。定員になり次第、締め切ります)

<sup>※</sup>コロナウイルス感染状況によって講座内容が変更になる場合があります。

### ◇ 講座内容 ◇

	朝活	7/5(金)·10(水)·12(金)·19(金)·24(水)·26(金) 10:00~12:00 定員8名				
		決まった日時に活動することで、生活リズムの改善を目指します。サポステで活動を始める第				
		一歩としてオススメ!ラジオ体操、ボランティア(ゴミ拾いや掃除など)、個人の活動(自習)、				
		共同活動を行います。※参加するにはスポーツ安全保険の加入が必要。				
		体操・ボランティア 休けい・自習 共同活動   10:00 ~ 10:40 10:40 ~ 11:00 11:00 ~ 12:00				
		7/10 (水) 10:00~12:00 *しめきり 7/9 (火) 定員 2 名				
OTED 01		7/19(金) 13:00~15:00 *しめきり 7/18(木) 定員 2 名				
STEP 01		お菓子の箱を折って、両面テープで貼る作業など内職を行います。単純作業を続ける仕事に向				
準備運動		いているのか、どれくらいの時間働くことができるか体験できます。(内容は変更有)				
	臨床心理士と	7/18(木) 10:30~12:00 *しめきり 7/17(水) 定員 2 名				
		心身の不調や睡眠の困りごとがある時、どこで相談すればいいか、どのタイミングで病院に行				
	懇話	けばいいか等、臨床心理士に聞いたり話したりしてみませんか。個別相談ではないので、一般 的な情報をお伝えします。皆とお話しする中で、自分の気持ちが落ち着くかも!担当は樋口。				
	コミュニケーションヨカ゛	7/31 (水) 10:00~12:00 *しめきり 7/30 (火) 定員 6 名				
		7/31 (水)   10.00 12.00   12.00   10.00 1				
		一切がなく云品をしながらコガをけいなす。建動の音手なべらべ歌廻とす。恒当は伊米。持ら初:   伸縮性のある服装、飲み物、ヨガマットかバスタオル、小さめのタオル(目の上に乗せる用)				
		※参加するにはスポーツ安全保険の加入が必要。				
	コミュニケーション講座	7/2 (火) 10:00~12:00 *しめきり6/29 (土) 定員8名				
		7/25 (木) 10:00~12:00 *しめきり7/24 (水) 定員8名				
		コミュニケーションツール(カードゲーム)を使って会話をする講座です。話す事が好きな人				
		はもちろん、話すことは苦手だけど克服したいと思っている人も大歓迎!				
	一般職業適性検査 GATB(ガトブ)	7/3 (水) 13:00~14:30 *しめきり7/2(火) 定員5名				
		7/17 (水) 10:00~11:30 *しめきり 7/16 (火) 定員 5 名				
		自分の個性と職業との相性をみることができる検査です。自分の得意・不得意を知ることがで				
STEP 02		き、向いている職種がわかります。適性を知ると求人検索、応募活動に役立ちます。(結果が出				
┃ ┃ 就活準備		るまで1週間程かかります)持ち物:えんぴつ2~3本(シャープペン不可)				
730711 -T- NH	職業レディネス・テスト (VRT テスト)	7/12(金) 13:00~15:00 *しめきり 7/11(木) 定員 4 名				
		7/23 (火) 10:00~12:00 *しめきり 7/20 (土) 定員 4 名				
		自分がどんな職業に興味・関心があるのかを知る検査です。職業興味、自信、日常生活の興味				
		の特徴を明確にし、自分の持ち味を生かせる仕事や職業を見つけていきましょう!35 歳まで				
		の就労経験が浅い方が対象です。持ち物:シャープペン(えんぴつ)、消しゴム、定規、マーカー				
	自分の中の「困った	7/17 (水) 13:30~15:00 *しめきり 7/16 (火) 定員 3 名				
	ヤツ」のトリセツを作ろう	自分の中にある扱いに困る気持ちや行動との付き合い方を、架空の事例を使ったワークを通じ て体験してみましょう。担当は池田。持ち物:筆記用具				
OTED OC	職業探索	7/31 (火) 13:00~15:00 *しめきり 7/27 (土) 定員 4 名				
STEP 03		1/31 (火)   13.00/~ 15.00   * しめさり //2/ (工)   佐具 4 石   仕事内容や必要な能力・資格をインターネットや動画などで調べます。興味のある仕事への理				
職業探索		仕事的各や必要な能力・負債をインターネットや動画などで調べます。興味のめる仕事べの達   解を深めましょう。担当は宮田。持ち物:筆記用具、レディネステストの結果(受講者のみ)				
		7/5 (金) 13:00~15:00 *しめきり7/4 (木) 定員5名				
	応募書類作成	仕事に応募する時に必要な書類(履歴書など)の作成を学びます。書き方や疑問に思う事など				
STEP 04		確認しましょう。記入した書類があれば持ってきてください。担当は西澤。持ち物:筆記用具				
就職活動	面接の基礎	7/16 (火) 10:00~12:00 *しめきり 7/13 (土) 定員 5 名				
1707947LI 3/J		面接試験で気を付ける事や受け答え方を学びます。面接を受けたことがない人、受けたけどう				
		まくいかなかった人にオススメ!面接のやり取りを実際に体験してみましょう。担当は西澤。				
1						

<sup>※</sup>参加する講座は STEP を目安にしてください。どの講座に参加したらいいのかわからない人は、スタッフにご相談ください。

<sup>※</sup>月に1回はスタッフとの相談予約を入れるようにしましょう。1ヶ月の活動を振り返ったり、今後の活動について確認をします。