

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

※講座は全て予約制(㊟)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をお願いします。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。
 ※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。

☆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、ピボ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)

◇ 講座内容 ◇

STEP 01 準備運動	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。						
		<table border="1"> <thead> <tr> <th>体操・ボランティア</th> <th>休けい・自習</th> <th>共同活動</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>10:00～10:40</td> <td>10:40～11:00</td> <td>11:00～12:00</td> </tr> </tbody> </table>	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
	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					
軽作業で スキルアップ	7/10(水) 10:00～12:00 *しめきり 7/9(火) 定員 2 名 7/19(金) 13:00～15:00 *しめきり 7/18(木) 定員 2 名							
臨床心理士と 懇話	7/18(木) 10:30～12:00 *しめきり 7/17(水) 定員 2 名							
コミュニケーションヨガ	7/31(水) 10:00～12:00 *しめきり 7/30(火) 定員 6 名							
STEP 02 就活準備	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						
	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						
	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						
	自分の中の「困った ヤツ」のリセットを作ろう	7/17(水) 13:30～15:00 *しめきり 7/16(火) 定員 3 名						
	職業探索	7/31(火) 13:00～15:00 *しめきり 7/27(土) 定員 4 名						
STEP 04 就職活動	応募書類作成	7/5(金) 13:00～15:00 *しめきり 7/4(木) 定員 5 名						
	面接の基礎	7/16(火) 10:00～12:00 *しめきり 7/13(土) 定員 5 名						

※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。

※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。