

火曜日	木曜日	土曜日
2	4	6
面接練習 10:30~12:00	カイワレ 10:00~11:00	職業適性検査 10:00~11:00
☑️ 昼活 タイピング 13:00~14:00	☑️ 昼活 ゲーム 13:00~14:00	自己分析 13:30~15:00
パソコン講座 14:00/15:00	興味検査 14:00~15:30	
9	11	13
職業探索 10:00~11:00	水引細工 11:00~12:00	書類作成 10:30~12:00
☑️ 昼活 ゲーム 13:00~14:00	☑️ 昼活 タイピング 13:00~14:00	
しゃべり場 14:00~15:00	カイワレ 14:00/15:00	しゃべり場 14:00~15:00
16	18	20
強み発見 10:30~12:00	カイワレ 10:00~11:00	サポステ利用説明会 10:00~11:00
☑️ 昼活 タイピング 13:00~14:00	☑️ 昼活 ゲーム 13:00~14:00	しゃべり場 11:00~12:00
パソコン講座 14:00/15:00	パソコン講座 14:00/15:00	書類作成 13:30~15:00
23	25	27 保護者相談
武術式呼吸法 10:00~11:00	職業適性検査 10:00~11:00	押しの一冊 10:00~11:00
自己分析 13:30~15:00	興味検査 13:30~15:00	パソコン講座 11:00~12:00
		面接練習 13:30~15:00
30	 <p style="text-align: center;"> しあわせは いつも じぶんのこころが きめる 相田みつを </p>	
イラスト 10:00~11:00		
職業探索 11:00~12:00		
強み発見 13:30~15:00		
いいだ若者サポートステーション 〒395-0044 飯田市本町 1-12 中村ビル 2F 開所日時：火・木・土 10:00~17:30 メール：iida@shiosapo.jp ホームページ http://shiosapo.jp/org/iida.html 電話：0265-49-3150 いいだサポは、しおじり若者サポートステーションのサテライトです。		

☆保護者相談・出張相談のご案内

	日程	会場	時間
保護者相談	27(土)	いいだサポステ	午前 10:00~17:30 まで
伊那市	4(木) 20(土)	→ いなっせ 401 号室 → いなっせ 501 号室	①13:00~ ②14:15~ ③15:30~
駒ヶ根市	9(火)	アルパ 3F 小会議室 1	①14:00~ ②15:15~ ③16:30~
箕輪町	25(木)	箕輪町社会福祉協議会 ※箕輪町在住者限定	①13:00~ ②14:15~ ③15:30~
飯島町	18(木)	喫茶もあい 2階 相談室 (飯島町飯島 1181 番地 3)	①13:15~ ②14:30~ ③15:45~

➤ 初めて利用される方は事前相談が必要です。いいだサポまで、ご連絡ください

➤ 講座の内容・お知らせ

講座の参加には事前相談と登録が必要です。見学受付中

お申込み・お問合せ いいだサポ 電話:0265-49-3150

STEP 01	屋活	7/2・9・16(火)、4・11・18(木) 13:00~14:00 定員 2名 ボードゲームやタイピング練習で脳トレしてみませんか	
	武術式 呼吸法	7/23(火) 10:00~11:00 定員 2名 丹田(たんでん)を意識した腹式・逆腹式呼吸でストレス軽減に繋がしましょう	
STEP 02	コミュ 講座	カイワレ	7/4・18(木)10:00~11:00、11(木)14:00~15:00 会話を楽しみながらコミュ力向上!カードを使いゲーム感覚で話すので話のネタに困らずに自然に会話を楽しめます
		自己分析	7/6(土)・23(火)13:30~15:00 定員 2名 好きなものから自分を探ってみる自己理解講座
		しゃべり 場	7/9(火)・13(土)14:00~15:00、20(土) 11:00~12:00 定員 2名 複数人で雑談する会話練習です。不安な方はカイワレから参加しましょう
		強み発見	7/16(火)10:30~12:00、30(火)13:30~15:00 定員 2名 経験を整理して、自己PRに使えるあなたの強みを探してみましよう
		推しの 一冊	7/27(土)10:00~11:00 定員 2名 (紹介本2・3冊お持ちください) あなたのおススメ本を紹介し、伝えるスキルを高めることができます
	興味検査 (VRT)	7/4(木)14:00~15:30、25(木)13:30~15:00 定員 2名 自分の興味・関心を調べて、職業に当てはめる検査です。(レディネステスト) 持ち物:シャープペン又は鉛筆、消しゴム、定規、色付きボールペン	
	一般職業 適性検査 (GATB)	7/6(土)・25(木)10:00~11:00 定員 2名 自分の得意・不得意を知ることで、向いている職種がわかります。 結果は約1週間後に出ます。持ち物:鉛筆 2~3本(シャープペン不可)	
STEP 03	職業探索	7/9(火)10:00~11:00、30(火)11:00~12:00 定員 2名 興味のある職業について深掘りしていきます。パソコンを使用して調べていきます。 事前に興味検査を実施しておくことより深まります。	
STEP 04	面接練習	7/2(火)10:30~12:00、27(土)13:30~15:00 定員 2名 実際の面接をイメージしながら練習ができます。	
	書類作成	7/13(土)10:30~12:00、20(土)13:30~15:00 定員 2名 履歴書や職務経歴書の書き方のポイントをお伝えします。	
PC 講座	パソコン 入門コース	定員 2名、希望者があれば随時開講 パソコンの立ち上げや基礎知識、インターネット活用、タイピング練習ほか。	
	パソコン 基礎コース	定員 2名、テキスト代実費 14:00~・15:00~の2回 Wordの基礎、文書作成・応用、Excelの基礎、表作成・応用ほか。	
レク	水引細工	7/11(木)11:00~12:00 定員 2名 飯田の伝統工芸にチャレンジ!おしゃべりしながら楽しくやりましょう。	
	イラスト	7/30(火)10:00~11:00 定員 2名 (書きたい素材や特殊な道具はお持ちください) アニメ・描写・模写 なんでもOK!好きな絵をかいてリラックスしよう!	

➤ 表面もご覧ください