

火曜日	木曜日	土曜日
3	5	7
水引細工 11:00~12:00	職業適性検査 10:00~11:00	面接練習 10:30~12:00
☑️ 昼活タイピング 13:00~14:00	☑️ 昼活ゲーム 13:00~14:00	強み発見 13:30~15:00
パソコン講座 14:00/15:00	カワイレ 14:00~15:00	
10	12	14
武術式呼吸法 10:00~11:00	推しの一冊 10:00~11:00	サポステ利用説明会 10:00~11:00
書類作成 13:30~15:00	しゃべり場 11:00~12:00	職業探索 11:00~12:00
	興味検査 13:30~15:00	パソコン講座 14:00/15:00
17	19	21 保護者相談
強み発見 10:30~12:00	職業適性検査 10:00~11:00	職業探索 11:00~12:00
☑️ 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	カワイレ 14:00~15:00	
24	26	28
イラスト 10:00~11:00	しゃべり場 11:00~12:00	面接練習 10:30~12:00
カワイレ 11:00~12:00	コミュニケーション ①13:00~ ②14:00~ ③15:00~	書類作成 13:30~15:00
興味検査 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.jpn.org ホームページ http://shiosapo.jpn.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。		
何かを始めるのに“揺るぎない意志”とか“崇高な動機”なんて無くていい 成り行きで始めたものが少しずつ大事なものになっていったりする スタートに必要なのはチョコットの好奇心くらいだよ アニメ『ハイキュー!!』 清水潔子		

☆保護者相談・出張相談のご案内

	日程	会場	時間
保護者相談	21(土)	いいだサポステ	午前 10:00~17:30 まで
伊那市	28(土)	いなっせ 701号室	①13:00~ ②14:15~ ③15:30~
駒ヶ根市	10(火)	アルパ3F 小会議室 1	①14:00~ ②15:15~ ③16:30~
箕輪町	26(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	19(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	9/3・17(火)、5・19(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	9/10(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ましょう	
STEP 02	カイワレ	9/5・19(木)14:00~15:00、24(火)11:00~12:00 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	
		強み発見	9/7(土) 13:30~15:00、17(火)10:30~12:00 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ょう
	推しの 一冊	9/12(木)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	
		しゃべり 場	9/12・26(木) 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
	自己分析	9/21(土)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	
	コ ミ ュ ニ ケーション	9/26(木) ①13:00~ ②14:00~ ③15:00~ (50 分間) アニメ・ゲーム・推し活など、自由に話しましょう!	
	一般職業 適性検査 (GATB)	9/5・19(木)10:00~11:00 定員 2 名 自分の得意・不得意を知ること、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)	
興味検査 (VRT)	9/12(木)、24(火)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		
STEP 03	職業探索	9/14・21(土) 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により深まります。	
STEP 04	面接練習	9/7・28(土) 10:30~12:00 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	9/10(火)、28(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	9/3(火)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	9/24(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