

火曜日	木曜日	土曜日
1	3	5
職業探索 10:00~11:00	しゃべり場 10:00~11:00	職業適性検査 10:00~11:00
面接練習 13:30~15:00	☑️ 昼活ゲーム 13:00~14:00 パソコン講座 14:00/15:00	自己分析 13:30~15:00
8	10	12
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
しゃべり場 11:00~12:00	☑️ 昼活タイピング 13:00~14:00	興味検査 13:30~15:00
自己分析 13:30~15:00	カワイレ 14:00~15:00	
15	17	19
強み発見 10:30~12:00	職業適性検査 10:00~11:00	職業探索 10:00~11:00
☑️ 昼活タイピング 13:00~14:00	基本のメイクアップ講座 スキンケア編 13:30~15:00	書類作成 13:30~15:00
パソコン講座 14:00/15:00		
22	24	26 保護者相談
水引細工 11:00~12:00	しゃべり場 10:00~11:00	イラスト 10:00~11:00
ロープワーク 13:30~15:30	基本のメイクアップ講座 メイクアップ編 13:30~15:00	面接練習 13:30~15:00
29	31	 今月の特別講座  ロープワークをマスターしよう！ 社会人のための基本のメイクアップ講座
書類作成 10:30~12:00	興味検査 10:30~12:00	
☑️ 昼活タイピング 13:00~14:00	☑️ 昼活ゲーム 13:00~14:00	
パソコン講座 14:00/15:00	カワイレ 14:00~15:00	
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。		

☆保護者相談・出張相談のご案内

	日程	会場	時間
保護者相談	26 (土)	いいだサポステ	午前 10:00~17:30 まで
伊那市	12 (土) 31 (木)	いなっせ 701 号室	①13:00~ ②14:15~ ③15:30~
駒ヶ根市	8 (火)	アルパ3F 小会議室 1	①14:00~ ②15:15~ ③16:30~
箕輪町	24 (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	17 (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	昼活	10/3・10・31(木)、15・29(火) 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	10/8 (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	コミュニケーション講座	しゃべり場	10/3・24 (木) 10:00~11:00、8(火)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	10/5(土)、8(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
		カイワレ	10/10・31(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
		推しの一冊	10/10(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出来ます
		強み発見	10/15(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よう
		ロープワーク	10/22(火)13:30~15:30 定員 2 名 【特別講座】 アウトドアだけじゃない、日常にも役立つ! 結んだらほどけない、ほどく時はすぐ解ける、ロープワークの基本を学ぼう
		一般職業適性検査 (GATB)	10/5 (土)、17(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)	10/12(土)13:30~15:00、31(木)10:30~12:00 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		
メイクアップ講座	10/17・24(木)13:30~15:00 定員 4 名 【特別講座】 持ち物: 普段使っている化粧品があればお持ちください。ターバン・タオル お肌のお手入れ方法から、就活メイクまでプロがお悩みを丸ごと解決		
STEP 03	職業探索	10/1(火)、19(土) 10:00~11:00 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	10/1(火)、26(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	10/19(土)13:30~15:00・29(火)10:30~12:00 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	10/22(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	10/26 (土) 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