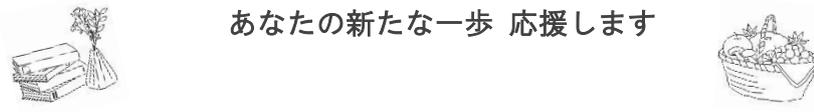


火曜日	木曜日	土曜日
食欲の秋・読書の秋・スポーツの秋・サポステの秋！！ あなたの新たな一歩 応援します 		2
		職業適性検査 10:00～11:00
		㊦活) タイピング 13:00～14:00 パソコン講座 14:00/15:00
5	7	9
面接練習 10:30～12:00	興味検査 10:30～12:00	職業探索 10:00～11:00
しゃべり場 13:00～14:00	㊦活) タイピング 13:00～14:00	イラスト 13:00～14:00
強み発見 14:00～15:30	カワイレ 15:00～16:00	自己分析 14:00～15:30
1 2	1 4	1 6
武術式呼吸法 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	㊦活) ゲーム 13:00～14:00	興味検査 13:30～15:00
	しゃべり場 15:00～16:00	
1 9	2 1	2 2(金) ※開所日
水引細工 11:00～12:00	職業適性検査 10:00～11:00	強み発見 10:30～12:00
自己分析 13:30～15:00	㊦活) タイピング 13:00～14:00	面接練習 13:30～15:00
	カワイレ 14:00～15:00	
2 6	2 8	3 0
職業探索 10:00～11:00	しゃべり場 11:00～12:00	カワイレ 10:00～11:00
㊦活) ゲーム 13:00～14:00	興味検査 13:30～15:00	書類作成 13:30～15:00
パソコン講座 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.jp ホームページ http://shiosapo.jp/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	30(土)	いいだサポステ	午前 10:00～17:30 まで
伊那市	9(土)	いなっせ 701 号室	①13:00～ ②14:15～ ③15:30～
	21(木)		
駒ヶ根市	12(火)	アルパ3F 小会議室 1	①14:00～ ②15:15～ ③16:30～
箕輪町	26(火)	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	21(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	11/2(土)、7・14・21(木)、26(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	11/12(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	しゃべり 場	11/5(火)13:00~14:00、14(木)15:00~16:00、28(木)11:00~12:00 定員 2名 複数人で雑談する会話練習です。不安な方はカワイレから参加しましょう		
		強み発見 11/5(火)14:00~15:30、22(金)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		
	コミュニ ケーション 講座	カワイレ 11/7(木)15:00~16:00、21(木)14:00~15:00、30(土)10:00~11:00 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 11/9(土)14:00~15:30、19(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		
	推しの 一冊		11/14(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	
	一般職業 適性検査 (GATB)		11/2(土)・21(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)	
興味検査 (VRT)		11/7(木)10:30~12:00、16(土)、28(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		
STEP 03	職業探索	11/9(土)、26(火)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	11/5(火)10:30~12:00、22(金)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	11/12(火)13:30~15:00、30(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	イラスト	11/9(土)13:00~14:00 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!		
	水引細工	11/19(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。		

➤ 表面もご覧ください