

火曜日	木曜日	土曜日
3	5	7
面接練習 10:30~12:00	推しの一冊 10:00~11:00	職業適性検査 10:00~11:00
書類作成 13:30~15:00	☑️ 昼活ゲーム 13:00~14:00	職業探索 13:00~14:00
	カワイレ 14:00~15:00	自己分析 14:00~15:30
10	12	14
武術式呼吸法 10:00~11:00	しゃべり場 10:00~11:00	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	興味検査 13:30~15:00
強み発見 14:00~15:30	カワイレ 14:00~15:00	
17	19	21 保護者相談日
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	サポステ利用説明会 13:00~14:00
パソコン講座 14:00/15:00	カワイレ 14:00~15:00	しゃべり場 14:00~15:00
24	26	28
職業探索 10:00~11:00	興味検査 10:30~12:00	強み発見 10:30~12:00
イラスト 11:00~12:00	コミュニケーション	☑️ 昼活タイピング 13:00~14:00
自己分析 13:30~15:00	①13:00~ ②14:00~ ③15:00~	パソコン講座 14:00/15:00
 <p>MERRY CHRISTMAS</p>		
<b>いいだ若者サポートステーション</b> 〒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 <a href="http://shiosapo.jp/iida.html">http://shiosapo.jp/iida.html</a> 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	21 (土)	いいだサポステ	午前 10:00~17:30 まで
伊那市	7 (土)	いなっせ 701 号室	①13:00~ ②14:15~ ③15:30~
	19 (木)		
駒ヶ根市	10 (火)	アルパ 3F 小会議室 1	①14:00~ ②15:15~ ③16:30~
箕輪町	12 (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	12/5・12・19(木)、10・17(火)、28(土)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	12/10(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しましょう	
STEP 02	コミュニ ケーション 講座	推しの 一冊	12/5(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
		カイワレ	12/5・12・19(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	12/7(土)14:00~15:30、24(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
		強み発見	12/10(火)14:00~15:30、28(土)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
		しゃべり 場	12/12(木) 10:00~11:00、 21(土)14:00~15:00 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
		コミュニ ケーション	12/26(木) ①13:00~ ②14:00~ ③15:00~ (各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)	12/7(土)、19(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)	12/14(土)13:30~15:00、26(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		
STEP 03	職業探索	12/7(土)13:00~14:00、24(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により深まります。	
STEP 04	面接練習	12/3(火)、21(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	12/3(火)13:30~15:00、14(土)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	12/17(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	12/24(火)11:00~12:00 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