

火曜日	木曜日	土曜日
7	9	11
書類作成 10:30~12:00	武術式呼吸法 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	職業探索 13:00~14:00
パソコン講座 14:00/15:00	しゃべり場 14:00~15:00	自己分析 14:00~15:30
14	16	18
強み発見 10:30~12:00	カイワレ 11:00~12:00	書類作成 10:30~12:00
しゃべり場 13:00~14:00	☑️ 昼活 タイピング 13:00~14:00	就職サポート説明会 13:00~15:30
面接練習 14:00~15:30	推しの一冊 14:00~15:00	
21	23	25 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	カイワレ 13:00~14:00
パソコン講座 14:00/15:00	しゃべり場 14:00~15:00	強み発見 14:00~15:30
28	30	2025年も いいだ若者サポートステーションを よろしく願います 新たな一歩をサポステで！ 皆さんのお越しを お待ちしております
職業探索 10:00~11:00	カイワレ 11:00~12:00	
イラスト 11:00~12:00	☑️ 昼活 タイピング 13:00~14:00	
自己分析 14:00~15:30	興味検査 14:00~15:30	
 <b>高校を卒業される皆さん</b> <b>就職サポート説明会を開催します。</b> <b>VRT 職業興味検査で 自分に合った仕事を探そう！</b> <b>TEL0265-49-3150 までお気軽にご連絡ください</b> 		
<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	25(土)	いいだサポステ	午前 10:00~17:30 まで
伊那市	11(土)	→ いなっせ 501 号室	①13:00~ ②14:15~
	23(木)	→ いなっせ 701 号室	①13:00~ ②14:15~ ③15:30~
就職サポート説明会	11(土)	いなっせ 501 号室	15:30 説明会 16:00 職業興味検査
駒ヶ根市	14(火)	アルパ3F 小会議室 1	①14:00~ ②15:15~ ③16:30~
箕輪町	28(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	16(木)	喫茶もあい 2階 相談室 (飯島町飯島 1181 番地 3)	①13:00~ ②14:00~
就職サポート説明会			15:00 説明会 15:30 職業興味検査

➤ 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	1/7・21(火)、9・16・23・30(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	1/9(木) 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	就職 サポート 説明会	1/11(土)伊那市、16(木)飯島町、18(土)いいだサポステ 説明会&職業興味検査 高校を卒業される皆さんの進路決定を応援する講座です。詳しくはHPをご覧ください。	
	しゃべり 場	1/9・23(木)14:00~15:00、14(火)13:00~14:00、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	1/11(土)、28(火) 14:00~15:30 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 講座	強み発見	1/14(火)10:30~12:00、25(土)14:00~15:30 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
		カイワレ	1/16・30(木)11:00~12:00、25(土)13:00~14:00 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	1/16(木)14:00~15:00 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)	1/11(土)、23(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)	1/30(木)14:00~15:30 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	1/11(土)13:00~14:00、28(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	書類作成	1/7(火)、18(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。	
	面接練習	1/14(火)14:00~15:30、25(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。	
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	1/21(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	1/28(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