

火曜日	木曜日	土曜日
寒さにふるえた者ほど太陽の暖かさを感じる 人生の悩みをくぐったものほど生命の尊さを知る ホイットマン (アメリカの詩人) 		1
		サポステ利用説明会 10:00~11:00
		カイワレ 11:00~12:00 自己分析 14:00~15:30
4	6	8
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
☑️活 タイピング 13:00~14:00	☑️活 ゲーム 13:00~14:00	しゃべり場 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
10(月) ※開所日	13	15
面接練習 10:30~12:00	カイワレ 11:00~12:00	書類作成 10:30~12:00
☑️活 ゲーム 13:00~14:00	☑️活 タイピング 13:00~14:00	就職サポート説明会 13:30~15:30
職業探索 14:00~15:00	推しの一冊 14:00~15:00	
18	20	22 保護者相談
水引細工 11:00~12:00	職業適性検査 10:00~11:00	職業探索 10:00~11:00
☑️活 タイピング 13:00~14:00	☑️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	面接練習 14:00~15:30
25	27	高校を卒業される皆さん 就職サポート説明会を開催します VRT 職業興味検査で 自分に合った仕事を探そう! TEL0265-49-3150 までお気軽にご連絡ください 
自己分析 10:30~12:00	カイワレ 11:00~12:00	
イラスト 13:00~14:00	☑️活 タイピング 13:00~14:00	
強み発見 14:00~15:30	興味検査 14:00~15:30	
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 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	22(土)	いいだサポステ	午前 10:00~17:30 まで
伊那市	8(土) 25(火)	→ いなっせ 501 号室	①13:00~ ②14:15~ ③15:30~
駒ヶ根市 就職サポート説明会	4(火)	アルパ 3F 小会議室 1	①14:00~ ②15:15~ 16:30 説明会 17:00 職業興味検査
箕輪町	13(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	15(土)	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	2/4・18(火)、6・13・20・27(木)、10(月) 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	2/6(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	2/4(火)駒ヶ根市、15(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	
	コミュニ ケーション 講座	カイワレ	2/1(土)、13・27(木)11:00~12:00、22(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
		自己分析	2/1(土)14:00~15:30、25(火)10:30~12:00 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
		しゃべり 場	2/6・20(木)14:00~15:00、8(土)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
		強み発見	2/8(土)、25(火)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
		推しの 一冊	2/13(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)	2/8(土)・20(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)	27(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	2/10(月)14:00~15:00、22(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	書類作成	2/4(火)、15(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	2/10(月)10:30~12:00、22(土) 14:00~15:30 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	2/18(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	2/25(火)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!	

➤ 表面もご覧ください