

火曜日	木曜日	土曜日
春が すぐそこまでやってきました サポステがあなたの一步を応援します 		1
		書類作成 10:30~12:00
		職業探索 13:00~14:00 しゃべり場 14:00~15:00
4	6	8
強み発見 10:30~12:00	武術式呼吸法 10:00~11:00	職業適性検査 10:00~11:00
イラスト 13:00~14:00	☑️ 屋活 タイピング 13:00~14:00	自己分析 14:00~15:30
カイワレ 14:00~15:00	しゃべり場 14:00~15:00	
11	13	15
面接練習 10:30~12:00	職業適性検査 10:00~11:00	面接練習 10:30~12:00
職業探索 13:00~14:00	☑️ 屋活 ゲーム 13:00~14:00	興味検査 13:30~15:00
カイワレ 14:00~15:00	推しの一冊 14:00~15:00	
18	21(金) ※開所日	22 保護者相談
水引細工 11:00~12:00	書類作成 10:30~12:00	強み発見 10:30~12:00
☑️ 屋活 タイピング 13:00~14:00	☑️ 屋活 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	興味検査 14:00~15:30	カイワレ 14:00~15:00
25	27	29
カイワレ 10:00~11:00	書類作成 10:30~12:00	カイワレ 10:00~11:00
☑️ 屋活 タイピング 13:00~14:00	職業探索 13:00~14:00	☑️ 屋活 ゲーム 13:00~14:00
自己分析 14:00~15:30	しゃべり場 14:00~15:00	しゃべり場 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 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) 18(火)	いなっせ 701 号室	①13:00~ ②14:15~ ③15:30~
駒ヶ根市	11(火)	アルパ 3F 小会議室 1	①14:00~ ②15:15~ ③16:30~
箕輪町	6(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	13(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	3/6・13(木)、18・25(火)、21(金)、29(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	3/6(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	しゃべり 場	3/1・29(土)、6・27(木) 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	
		3/4(火)、22(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	
	コミュニケーション 講座	3/4・11(火)、22(土) 14:00~15:00、25(火)、29(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	
		3/8(土)、25(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	
	推しの 一冊	3/13(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	
STEP 03	一般職業 適性検査 (GATB)	3/8(土)、13(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)	3/15(土) 13:30~15:00、21(金)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 04	職業探索	3/1(土)、11(火)、27(木)13:00~14:00 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	3/1(土)、21(金)、27(木)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	3/11(火)、15(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	イラスト	3/4(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!	
	水引細工	3/18(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。	

➤ 表面もご覧ください