

火曜日	木曜日	土曜日
1	3	5
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
しゃべり場 13:00~14:00	☑️活 タイピング 13:00~14:00	☑️活 ゲーム 13:00~14:00
面接練習 14:00~15:30	カワイレ 14:00~15:00	職業探索 14:00~15:00
8	10	12
カワイレ 10:00~11:00	自己分析 10:30~12:00	強み発見 10:30~12:00
☑️活 タイピング 13:00~14:00	☑️活 ゲーム 13:00~14:00	興味検査 14:00~15:30
パソコン講座 14:00/15:00	しゃべり場 14:00~15:00	
15	17	19
面接練習 10:30~12:00	カワイレ 10:00~11:00	サポステ利用説明会 10:00~11:00
☑️活 ゲーム 13:00~14:00	職業適性検査 13:00~14:00	☑️活 タイピング 13:00~14:00
しゃべり場 14:00~15:00	推しの一冊 14:00~15:00	書類作成 14:00~15:30
22	24	26 保護者相談
水引細工 11:00~12:00	興味検査 10:30~12:00	面接練習 10:30~12:00
☑️活 タイピング 13:00~14:00	強み発見 14:00~15:30	☑️活 ゲーム 13:00~14:00
職業探索 14:00~15:00		自己分析 14:00~15:30
30(水) ※開所日	 <p>どんな冬もいつか終わる。 そして、春は必ずやって来る</p> <p>ハル・ポーランド</p> 	
カワイレ 10:00~11:00		
☑️活 タイピング 13:00~14:00		
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.jpn.org ホームページ http://shiosapo.jpn.org/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	26(土)	いいだサポステ	午前 10:00~17:30 まで
伊那市	5(土) 22(火)	いなっせ 701 号室	①13:00~ ②14:15~ ③15:30~
駒ヶ根市	8(火)	アルパ 3F 小会議室 1	①14:00~ ②15:15~ ③16:30~
箕輪町	24(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	17(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	武術式 呼吸法	4/3(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	
	昼活	4/3・10(木)、5・19・26(土)、8・15・22(火)、30(水)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	
STEP 02	コミュニ ケーション 講座	しゃべり 場	4/1(火)13:00~14:00、10(木)・15(火)・30(水)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
		カイワレ	4/3(木)14:00~15:00、8(火)・17(木)・30(水)10:00~11:00 定員 2名 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	4/10(木)10:30~12:00、26(土)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
		強み発見	4/12(土)10:30~12:00、24(木)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ょう
		推しの 一冊	4/17(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)	4/5(土)10:00~11:00、17(木)13:00~14:00 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)	4/12(土)14:00~15:30 24(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	4/5(土)14:00~15:00、22(火)14:00~15:00 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	4/1(火)10:30~12:00、19(土)14:00~15:30 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	4/1(火)14:00~15:30、15(火)・26(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	4/22(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