

火曜日	木曜日	土曜日
 新たな一歩を サポステで	1	3
	職業適性検査 10:00～11:00	憲法記念日(休)
	☑️活)タイピング 13:00～14:00	
	パソコン講座 14:00/15:00	
7(水) ※開所日	8	10
武術式呼吸法 10:00～11:00	自己分析 10:30～12:00	興味検査 10:30～12:00
☑️活)ゲーム 13:00～14:00	カワイレ 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	職業探索 14:00～15:00
13	15	17
書類作成 10:30～12:00	職業探索 10:00～11:00	強み発見 10:30～12:00
☑️活)ゲーム 13:00～14:00	☑️活)タイピング 13:00～14:00	
面接練習 14:00～15:30	しゃべり場 14:00～15:00	職業適性検査 14:00～15:00
20	22	24
水引細工 11:00～12:00	カワイレ 10:00～11:00	サポステ利用説明会 14:00～15:00
☑️活)タイピング 13:00～14:00	興味検査 14:00～15:30	☑️活)ゲーム 13:00～14:00
パソコン講座 14:00/15:00		書類作成 14:00～15:30
27	29	31 保護者相談日
カワイレ 10:00～11:00	職業適性検査 10:00～11:00	面接練習 10:30～12:00
☑️活)ゲーム 13:00～14:00	☑️活)タイピング 13:00～14:00	しゃべり場 13:00～14:00
パソコン講座 14:00/15:00	強み発見 14:00～15:30	自己分析 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	31 (土)	いいだサポステ	午前 10:00～17:30 まで
伊那市	10 (土)	いなっせ 701 号室	①13:00～ ②14:15～ ③15:30～
	20 (火)	いなっせ 401 号室	
駒ヶ根市	13 (火)	アルパ 3F 小会議室 1	①14:00～ ②15:15～ ③16:30～
箕輪町	8 (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	22 (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	昼活	5/1・15・29(木)、7(水)、10・24(土)、13・20・27(火) 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	5/7(水)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	しゃべり 場	5/7(水)、15(木)14:00～15:00、31(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
		自己分析	5/8(木)10:30～12:00、31(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
		カイワレ	5/8(木) 13:00～14:00、22(木)10:00～11:00、27(火) 10:00～11:00 定員 2 名 会話を楽しみながらコミュニケーション能力向上！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	5/8(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
		強み発見	5/17(土)10:30～12:00、29(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
		一般職業 適性検査 (GATB)	5/1・29(木) 10:00～11:00、17(土)14:00～15:00 定員 2 名 自分の得意・不得意を知ること、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)	5/10(土) 10:30～12:00、22(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	5/10(土)14:00～15:00、15(木) 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により深まります。	
STEP 04	書類作成	5/13(火)10:30～12:00、24(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	5/13(火)14:00～15:30、31(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	5/20(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