

火曜日	木曜日	土曜日
3	5	7
カワイレ 10:00～11:00	武術式呼吸法 10:00～11:00	職業興味検査 10:30～12:00
☑️タイピング 13:00～14:00	しゃべり場 13:00～14:00	☑️ゲーム 13:00～14:00
パソコン講座 14:00/15:00	自己分析 14:00～15:30	面接練習 14:00～15:30
10	12	14
しゃべり場 10:00～11:00	推しの一冊 11:00～12:00	職業探索 10:00～11:00
☑️ゲーム 13:00～14:00	☑️タイピング 13:00～14:00	職業適性検査 13:00～14:00
書類作成 14:00～15:30	カワイレ 14:00～15:00	強み発見 14:00～15:30
17	19	21 保護者相談日
水引細工 11:00～12:00	強み発見 10:30～12:00	自己分析 10:30～12:00
☑️タイピング 13:00～14:00	☑️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	職業興味検査 14:00～15:30	サポステ利用説明会 14:00～15:00
24	26	28
面接練習 10:30～12:00	職業適性検査 11:00～12:00	書類作成 10:30～12:00
しゃべり場 13:00～14:00	☑️ゲーム 13:00～14:00	☑️タイピング 13:00～14:00
職業探索 14:00～15:00	自己分析 14:00～15:30	パソコン講座 14:00/15:00
 No rain, no rainbow 雨がなければ 虹はない ハワイのことわざ 		
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	21 (土)	いいだサポステ	午前 10:00～17:30 まで
伊那市	7 (土)	いなっせ 701 号室	①13:00～ ②14:15～ ③15:30～
	17 (火)		
駒ヶ根市	10 (火)	アルパ 3F 小会議室 1	①14:00～ ②15:15～ ③16:30～
箕輪町	12 (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	19 (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	6/3・10・17(火)、12・19・26(木)、7・28(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	6/5(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	コミュニケーション講座	カイワレ	6/3(火)10:00～11:00、12(木)14:00～15:00 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。
		しゃべり場	6/5(木)13:00～14:00、10(火)10:00～11:00、21(土) 13:00～14:00 24(木)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	6/5(木)14:00～15:30、21(土)10:30～12:00、26(木)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	6/12(木)11:00～12:00 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	6/14(土)14:00～15:30、19(木)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	
職業興味検査（VRT）	6/7(土) 10:30～12:00、19(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		
一般職業適性検査（GATB）	6/14(土) 13:00～14:00、26(木)11:00～12:00 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）		
STEP 03	職業探索	6/14(土)10:00～11:00、24(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により深まります。	
STEP 04	面接練習	6/7(土)14:00～15:30、24(火)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。	
	書類作成	6/10(火)14:00～15:30、28(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。	
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	6/17(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