

火曜日	木曜日	土曜日
 夏だ！ サポステに行こう！ -サポステがあなたの一步を応援します-		2 職業興味検査 10:30～12:00 〔昼活〕ゲーム 13:00～14:00 面接練習 14:00～15:30
5	7	9
カイワレ 11:00～12:00 〔昼活〕タイピング 13:00～14:00 パソコン入門 14:00～15:00	武術式呼吸法 10:00～11:00 〔昼活〕ゲーム 13:00～14:00 職業探索 14:00～15:00	お休み (りんごんのため)
1 2	1 4	
強み発見 10:30～12:00 しゃべり場 13:00～14:00 書類作成 14:00～15:30	お盆休み (1 3～1 5 日)	
1 9	2 1	2 3
水引細工 11:00～12:00 カイワレ 13:00～14:00 自己分析 14:00～15:30	しゃべり場 11:00～12:00 推しの一冊 13:00～14:00 職業興味検査 14:00～15:30	書類作成 10:30～12:00 〔昼活〕ゲーム 13:00～14:00 パソコン入門 14:00～15:00
2 6	2 8	3 0 保護者相談
面接練習 10:30～12:00 〔昼活〕タイピング 13:00～14:00 パソコン入門 14:00～15:00	職業適性検査 10:00～11:00 〔昼活〕ゲーム 13:00～14:00 カイワレ 14:00～15:00	職業探索 10:00～11:00 しゃべり場 13:00～14:00 強み発見 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	3 0(土)	いいだサポステ	午前 10:00～17:30 まで
伊那市	1 6(土)	いなっせ 701 号室	①13:00～ ②14:15～ ③15:30～
	2 6(木)	いなっせ 501 号室	
駒ヶ根市	5(火)	アルパ 3F 小会議室 1	①14:00～ ②15:15～ ③16:30～
箕輪町	1 2(火)	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	2 1(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	8/2・23・(土)、5・26(火)、7・28(木) 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	8/7(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ましょう	
STEP 02	コミュニ ケーション 講座	カイワレ	8/5(火)11:00～12:00、19(火)13:00～14:00、28(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。
		強み発見	8/12(火)10:30～12:00、30(土)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
		しゃべり 場	8/12(火)13:00～14:00、21(木)11:00～12:00、30(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	8/16(土)10:30～12:00、19(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	8/21(木)13:00～14:00 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
	職業 興味検査 (VRT)	8/2(土)10:30～12:00、21(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)	8/16(土)14:00～15:00、28(木)10:00～11:00 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	8/7(木)14:00～15:00、30(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により深まります。
STEP 04	面接練習	8/2(土)14:00～15:30、26(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	8/12(火)14:00～15:30、23(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	8/5・26(火)、23(土) 14:00～15:00 他の日時でも希望があれば随時開講 定員 2 名 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	希望があれば随時開講 テキスト代 (1150 円) 実費 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	8/19(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