

火曜日	木曜日	土曜日
2	4	6
書類作成 10:00～11:30	武術式呼吸法 10:00～11:00	しゃべり場 11:00～12:00
	昼活ゲーム 13:00～14:00	昼活タイピング 13:00～14:00
カイワレ 14:00～15:00	自己分析 14:00～15:30	職業興味検査 14:00～15:30
9	11	13
カイワレ 11:00～12:00	職業探索 10:00～11:00	職業適性検査 10:00～11:00
昼活タイピング 13:00～14:00	昼活ゲーム 13:00～14:00	しゃべり場 13:00～14:00
パソコン入門 14:00～15:00	強み発見 14:00～15:30	書類作成 14:00～15:30
16	18	20
自己分析 10:00～11:30	職業興味検査 10:00～11:30	面接練習 10:00～11:30
	昼活ゲーム 13:00～14:00	サポステ利用説明会 13:00～14:00
しゃべり場 13:00～14:00	カイワレ 14:00～15:00	職業探索 14:00～15:00
24(水) ※開所日	25	27 保護者相談
パソコン入門 11:00～12:00	カイワレ 10:00～11:00	強み発見 10:00～11:30
昼活タイピング 13:00～14:00	推しの一冊 13:00～14:00	パソコン入門 13:00～14:00
面接練習 14:00～15:30	職業適性検査 14:00～15:00	自己分析 14:00～15:30
30	「働きたい」あなたのその気持ちを応援します！ 今の思い、困りごと、不安をなんでも話しに来てください。 ブランク・つまずき・就活に踏み出せない、 そんなあなたを待っています！！	
水引細工 11:00～12:00		
昼活ゲーム 13:00～14:00		
職業探索 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	27(土)	いいだサポステ	午前 10:00～17:30 まで
伊那市	6(土)	いなっせ 701 号室	①13:00～ ②14:15～ ③15:30～
	16(火)	いなっせ 701 号室	
駒ヶ根市	9(火)	アルパ 3F 小会議室 1	①14:00～ ②15:15～ ③16:30～
箕輪町	11(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	18(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	9/4(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	9/4・11・18(木)、6(土)、9・30(火)、24(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	カイワレ	9/2(火)・18(木)14:00～15:00、9(火)11:00～12:00、25(木)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。
		自己分析	9/4(木) 14:00～15:30、16(火) 10:00～11:30、27(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
		しゃべり 場	9/6(土) 11:00～12:00、13(土)13:00～14:00、16(火)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
		強み発見	9/11(木) 14:00～15:30、27(土)10:00～11:30 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	9/25(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)	9/6(土)14:00～15:30、18(木)10:00～11:30 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)	9/13(土)10:00～11:00、25(木)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）	
STEP 03	職業探索	9/11(木)10:00～11:00、20(土)・30(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	書類作成	9/2(火)10:00～11:30、13(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	9/20(土) 10:00～11:30、24(水) 14:00～15:30 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	9/9(火) 14:00～15:00、24(水) 11:00～12:00、27(土) 13:00～14:00 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 全 15 回程度の連続講座 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	9/30(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