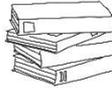


火曜日	木曜日	土曜日
 今月のおすすめ講座  14日 コミュニケーション アニメ・ゲーム・推し活 あなたの“好き”を教えてください	2	4
	強み発見 10:30~12:00	職業興味検査 10:30~12:00
	自己分析 14:00~15:30	サポステ利用説明会 13:00~14:00
7	9	11
カイワレ 11:00~12:00	武術式呼吸法 10:00~11:00	職業探索 10:00~11:00
☒活 タイピング 13:00~14:00	☒活 ゲーム 13:00~14:00	しゃべり場 13:00~14:00
パソコン入門 14:00~15:00	面接練習 14:00~15:30	職業適性検査 14:00~15:00
14	16	18
書類作成 10:00~11:30	しゃべり場 10:00~11:00	自己分析 10:30~12:00
コミュニケーション ①13:00~ ②14:00~ ③15:00~	☒活 タイピング 13:00~14:00	☒活 ゲーム 13:00~14:00
	職業興味検査 14:00~15:30	強み発見 14:00~15:30
21	23	25 保護者相談
水引細工 11:00~12:00	職業適性検査 10:00~11:00	面接練習 10:00~11:30
☒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		パソコン入門 13:00~14:00
28	30	  
パソコン入門 11:00~12:00	推しの一冊 11:00~12:00	
☒活 タイピング 13:00~14:00	☒活 ゲーム 13:00~14:00	
しゃべり場 14:00~15:00	職業探索 14:00~15:00	
<b>いいだ若者サポートステーション</b> 〒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 <a href="http://shiosapo.jp/iida">http://shiosapo.jp/iida</a> 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	25(土)	いいだサポステ	午前 10:00~17:30 まで
伊那市	11(土)	いなっせ 501号室	①13:00~ ②14:15~ ③15:30~
	21(火)	いなっせ 701号室	
駒ヶ根市	14(火)	アルパ3F 小会議室 1	①14:00~ ②15:15~ ③16:30~
箕輪町	9(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	16(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。

お申込み・お問合せ **いいだサポ 電話:0265-49-3150**

STEP 01	昼活	10/7・21・28(火)、9・16・30(木)、18・25(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	10/9(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	強み発見	10/2(木)10:30~12:00、18(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		
		自己分析	10/2(木) 14:00~15:30、18(土)10:30~12:00 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	
	コミュニケーション 講座		カイワレ	10/7(火) 11:00~12:00、23(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		10/11(土)13:00~14:00、16(木)10:00~11:00、28(火)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
	コミュニケーション	推しの 一冊	10/14(火) ①13:00~ ②14:00~ ③15:00~ アニメ・ゲーム・推し活など自由に話しましょう!	
			10/30(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	
	職業 興味検査 (VRT)	10/4(土)10:30~12:00、16(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)	10/11(土)14:00~15:00、23(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	10/11(土)10:00~11:00、30(木)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	10/4(土)14:00~15:30、14(火)10:00~11:30 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	10/9(木)・21(火)14:00~15:30、25(土)10:00~11:30 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	10/7(火)14:00~15:00、25(土) 13:00~14:00、28(火)11:00~12:00 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	10/21(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