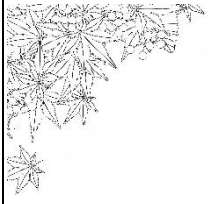


火曜日	木曜日	土曜日
 今までいろいろあって 就活に踏み出せない… そんなあなたを待っています サポステに行こう!		1
		自己分析 10:00～11:30
		しゃべり場 13:00～14:00
		職業興味検査 14:00～15:30
4	6	8
職業探索 10:00～11:00	武術式呼吸法 10:00～11:00	職業適性検査 10:00～11:00
昼活 タイピング 13:00～14:00	昼活 ゲーム 13:00～14:00	サポステ利用説明会 13:00～14:00
パソコン入門 14:00～15:00	強み発見 14:00～15:30	書類作成 14:00～15:30
1 1	1 3	1 5 保護者相談
カワイレ 11:00～12:00	職業興味検査 10:00～11:30	パソコン入門 11:00～12:00
強み発見 13:00～14:30	昼活 ゲーム 13:00～14:00	昼活 タイピング 13:00～14:00
	自己分析 14:00～15:30	面接練習 14:00～15:30
1 8	2 0	2 2
水引細工 11:00～12:00	推しの一冊 11:00～12:00	強み発見 10:00～11:30
昼活 ゲーム 13:00～14:00	昼活 タイピング 13:00～14:00	しゃべり場 13:00～14:00
カワイレ 14:00～15:00	職業適性検査 14:00～15:00	職業探索 14:00～15:00
2 5	2 7	2 9
書類作成 10:00～11:30	面接練習 10:00～11:30	カワイレ 11:00～12:00
昼活 タイピング 13:00～14:00		昼活 ゲーム 13:00～14:00
パソコン入門 14:00～15:00	しゃべり場 14:00～15:00	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	15(土)	いいだサポステ	午前 10:00～17:30 まで
伊那市	1(土)	いなっせ 701 号室	①13:00～ ②14:15～ ③15:30～
	1 8(火)	いなっせ 701 号室	
駒ヶ根市	1 1(火)	アルパ 3F 小会議室 1	①14:00～ ②15:15～ ③16:30～
箕輪町	6(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	2 0(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	屋 活	11/4・18・25(火)、6・13・20(木)、15・29(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	11/6(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	自己分析	11/1(土) 10:00～11:30、13(木)14:00～15:30、29(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	11/1(土)13:00～14:00、22(土)13:00～14:00、27(木)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
		強み発見	11/6(木)14:00～15:30、11(火)13:00～14:30、22(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
		カイワレ	11/11(火) 11:00～12:00、18(火)14:00～15:00、29(土)11:00～12:00 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	11/20(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)	11/1(土)14:00～15:30、13(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)	11/8(土)10:00～11:00、20(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	11/4(火)10:00～11:00、22(土)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により深まります。
	STEP 04	書類作成	11/8(土)14:00～15:30、25(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	11/15(土)14:00～15:30、27(木)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	11/4(火)14:00～15:00、15(土)11:00～12:00、25(火)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 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	11/18(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