

| 火曜日 | 木曜日 | 土曜日 |
|---|-------------------------|-------------------------|
| 2 | 4 | 6 |
| 書類作成 10:00～11:30 | 強み発見 10:00～11:30 | 職業興味検査 10:00～11:30 |
| しゃべり場 13:00～14:00 | ☑️ 昼活 ゲーム 13:00～14:00 | ☑️ 昼活 タイピング 13:00～14:00 |
| 面接練習 14:00～15:30 | カワイレ 14:00～15:00 | パソコン入門 14:00～15:00 |
| 9 | 11 | 13 |
| 職業探索 10:00～11:00 | 武術式呼吸法 10:00～11:00 | 自己分析 10:00～11:30 |
| ☑️ 昼活 タイピング 13:00～14:00 | ☑️ 昼活 ゲーム 13:00～14:00 | カワイレ 13:00～14:00 |
| パソコン入門 14:00～15:00 | しゃべり場 14:00～15:00 | 職業適性検査 14:00～15:00 |
| 16 | 18 | 20 |
| 水引細工 11:00～12:00 | 推しの一冊 11:00～12:00 | 職業探索 10:00～11:00 |
| ☑️ 昼活 ゲーム 13:00～14:00 | ☑️ 昼活 タイピング 13:00～14:00 | サポステ利用説明会 13:00～14:00 |
| 書類作成 14:00～15:30 | 職業興味検査 14:00～15:30 | 強み発見 14:00～15:30 |
| 23 | 25 | 27 保護者相談 |
| パソコン入門 10:00～11:00 | 職業適性検査 10:00～11:00 | 面接練習 10:00～11:30 |
| ☑️ 昼活 タイピング 13:00～14:00 | しゃべり場 13:00～14:00 | ☑️ 昼活 ゲーム 13:00～14:00 |
| 自己分析 14:00～15:30 | 職業探索 14:00～15:00 | 書類作成 14:00～15:30 |
|  | | |
| <p align="center">いいだ若者サポートステーション</p> <p align="center">〒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</p> <p align="center">メール：iida@shiosapo.jp ホームページ http://shiosapo.jp/iida</p> <p align="center">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。</p> | | |

☆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 | 20(土) | いなっせ 501 号室 | ①13:00～ ②14:15～ ③15:30～ |
| | 23(火) | いなっせ 401 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 | 25(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。

お申込み・お問合せ いいだサポ 電話:0265-49-3150

| | | | |
|------------|------------------------|--|---|
| STEP 01 | 屋 活 | 12/4・11・18(木)、6・27(土)、9・16・23(火) 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 | 12/11(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 | 強み発見 | 12/4(木)10:00～11:30、20(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 |
| | | カイワレ | 12/4(木)14:00～15:00、13(土)13:00～14:00 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 | 12/2(火)13:00～14:00、11(木)14:00～15:00、25(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 | 12/13(土)10:00～11:30、23(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 | 12/18(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) | 12/6(土)10:00～11:30、18(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) | 12/13(土)14:00～15:00、25(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 | 12/9(火)10:00～11:00、20(土)10:00～11:00、25(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により深まります。 | |
| | STEP 04 書類作成 | 12/2(火)10:00～11:30、16(火)14:00～15:30、27(土)14:00～15:00 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 | 面接練習 | 12/2(火)14:00～15:30、27(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。 | |
| | パソコン 入 門 | 12/6(土)14:00～15:00、9(火)14:00～15:00、23(火)10:00～11:00 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。 | |
| レク | 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。 | |
| | 水引細工 | 12/16(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