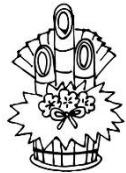




## いいだ若者サポートステーション1月の予定

火曜日	木曜日	土曜日
6	8	10
パソコン入門 10:00~11:00	武術式呼吸法 10:00~11:00	自己分析 10:00~11:30
■活タイピング 13:00~14:00	しゃべり場 13:00~14:00	■活ゲーム 13:00~14:00
カイワレ 14:00~15:00	強み発見 14:00~15:30	職業興味検査 14:00~15:30
13	15	17
カイワレ 10:00~11:00	書類作成 10:00~11:30	職業適性検査 10:00~11:00
■活タイピング 13:00~14:00	■活ゲーム 13:00~14:00	職業探索 13:00~14:30
面接練習 14:00~15:30	自己分析 14:00~15:30	しゃべり場 14:30~15:30
20	22	24
水引細工 11:00~12:00	職業興味検査 10:00~11:30	面接練習 10:00~11:30
しゃべり場 13:00~14:00	■活ゲーム 13:00~14:00	■活タイピング 13:00~14:00
自己分析 14:00~15:30	カイワレ 14:00~15:00	パソコン入門 14:00~15:00
27	29	31 保護者相談
職業探索 10:00~11:30	推しの一冊 11:00~12:00	強み発見 10:00~11:30
■活ゲーム 13:00~14:00	■活タイピング 13:00~14:00	サポステ利用説明会 13:00~14:00
職業適性検査 14:00~15:00	パソコン入門 14:00~15:00	書類作成 14:00~15:30



2026年も  
いいだ若者サポートステーションをよろしくお願ひいたします  
新たな一步をサポステで！  
皆さんのお越しをスタッフ一同お待ちしております



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](mailto: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	31(土)	いいだサポステ	午前 10:00~17:30まで
伊那市	10(土)	いなっせ 401号室	①13:00~ ②14:15~ ③15:30~
	20(火)	いなっせ 701号室	
駒ヶ根市	13(火)	アルパ3F 小会議室 1	①14:00~ ②15:15~ ③16:30~
箕輪町	8(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	15(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	1/6・13・27(火)、15・22・29(木)、10・24(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	1/8 (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げましょう
STEP 02	コミュニケーション講 座	カイワレ 1/6(火) 14:00~15:00、13(火)10:00~11:00、22(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 1/8(木) 13:00~14:00、17(土) 14:30~15:30、20(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 1/8(木)14:00~15:30、31(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
		自己分析 1/10(土)10:00~11:30、15(木)14:00~15:30、20(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 1/29(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) 1/10(土)14:00~15:30、22(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
STEP 03	職業探索	一般職業適性検査(GATB) 1/17(土)10:00~11:00、27(火)14:00~15:00 定員 2名 自分の得意・不得意を知ることで、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)
		1/17(土)13:00~14:30、27(火)10:00~11:30、 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とより深まります。
STEP 04	書類作成 面接練習	1/15(木)10:00~11:30、31(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。
		1/13(火)14:00~15:30、24(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	1/6(火)10:00~11:00、24(土)14:00~15:00、29(木)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	1/20(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