

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
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
カワイレ 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
カワイレ 10:00～11:00	書類作成 10:00～11:30	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	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	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	カワイレ 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
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
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
<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;">  <div style="text-align: center;"> <p>2026年も</p> <p>いいだ若者サポートステーションをよろしくお願いいたします</p> <p>新たな一歩をサポステで！</p> <p>皆さんのお越しをスタッフ一同お待ちしております</p> </div>  </div>		
<p style="text-align: center;">いいだ若者サポートステーション</p> <p>〒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>メール：iida@shiosapo.jp ホームページ http://shiosapo.jp/iida</p> <p>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	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	屋 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がしましょう	
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	
	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、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	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により深まります。	
STEP 04	書類作成	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。	
	面接練習	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