

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
		～ PEPORT（ペポート）～ ジョイフルが実施している 有料の就労訓練です		年始休業	年始休業	年始休業
4	5	6	7	8	9	10
			朝活：ぬりえ&写経 &パズル&クラフト 10:00～12:00 ㊟	一般職業適性検査 (GATB・ガトブ) 10:00～11:30 ㊟ PEPORT 説明会 11:30～12:00 ㊟	朝活：コミュニケーション 10:00～12:00 ㊟ 職業レディネス・テスト 13:00～15:00 ㊟	しおじりサポステ 利用説明会 10:00～11:00 ㊟
11	12	13	14	15	16	17
		応募書類作成 10:00～12:00 ㊟	コミュニケーション講座 10:00～12:00 ㊟	職場体験説明会 13:00～13:30 ㊟ ポジティブ思考 変換講座 14:00～15:30 ㊟	朝活：ハンドベル&コミュ 10:00～12:00 ㊟ 軽作業でスキルアップ 10:00～12:00 ㊟ ウクレレ 13:00～15:00 ㊟	
18	19	20	21	22	23	24
		しおじりサポステ 利用説明会 13:00～14:00 ㊟	緊張をほぐす 呼吸法とストレッチ 10:00～11:30 ㊟ 一般職業適性検査 (GATB・ガトブ) 13:00～14:30 ㊟	職業レディネス・テスト 13:00～15:00 ㊟	朝活：コミュニケーション 10:00～12:00 ㊟ ボランティア講座 10:00～12:00 ㊟ 求人票の見方 13:00～14:30 ㊟ PEPORT 説明会 14:30～15:00 ㊟	
25	26	27	28	29	30	31
		職場体験説明会 10:00～10:30 ㊟ 面接の基礎 13:00～15:00 ㊟	朝活：ぬりえ&写経 &パズル&クラフト 10:00～12:00 ㊟ 職業探索 13:00～15:00 ㊟	コミュニケーション講座 10:00～12:00 ㊟ 臨床心理士と懇話 13:30～15:00 ㊟	朝活：コミュニケーション 10:00～12:00 ㊟ 軽作業でスキルアップ 13:00～15:00 ㊟	

※講座は全て予約制（㊟）です。定員になり次第締め切らせていただきます。定員数は『講座の内容・お知らせ』をご確認ください。  
 ※マスクの着用はご自身の判断でお願いします。  
 ※コロナウイルス感染状況によって講座内容が変更になる場合があります。

☆初めてのの方は、まず初回相談・説明の予約をお願いします。説明を聞いてから利用・登録するか決めることができます。  
 ☆朝活に参加する場合は、スポーツ安全保険に加入して下さい。手数料込 2,000 円、手続きはスタッフが行います。加入していない方は参加できません。2024 年度に加入された方も改めて「2025 年度スポーツ安全保険」への加入をお願いします。

しおじり若者サポートステーション CAN 開所日時：火～土 9:30～17:30 \*日・月・祝日休み

☆〒399-0706 塩尻市広丘原新田 282-2 ☆電話: 0263-54-6155・FAX: 0263-87-1375

☆ホームページ <https://shiosapo.jp> ☆メール [can@shiosapo.jp](mailto:can@shiosapo.jp)

NPO 法人ジョイフルが行う長野労働局委託「地域若者サポートステーション事業」。15～49 歳の若者の、就労に向けた支援を行っています。

## ☆ パソコン講習 ☆

### Office 基礎 (Word・Excel・PowerPoint)

講座内容：基礎ビジネス文章の作成・編集、クロス集計・グラフ・データベース活用、プレゼン資料作成・編集

開催日時：2/19 (木)、24 (火)、26 (木)、3/3 (火)、5 (木)、10 (火) 各 13:00～16:30

しめきり：2/6 (金) テキスト代：1,200 円

◇受講資格：15 歳～49 歳までの求職中の方で、しおじり若者サポートステーション無料登録者の方。

◇費用：受講料無料。テキスト代は実費負担となります。

◇定員：各 5 名 (2 名以上での開催になります。定員になり次第、締め切ります)

# ◇ 講座内容 ◇

STEP 01 準備運動	朝活	1/7(水)・9(金)・16(金)・23(金)・28(水) 30(金) 10:00～12:00 定員 8 名 決まった日時に活動することで、生活リズムの改善を目指します。サボステで活動始める第一歩としてオススメ！ラジオ体操、ボランティア（ゴミ拾いや掃除など）、個人の活動（自習）、共同活動を行います。※参加するにはスポーツ安全保険の加入が必要。		
		体操・ボランティア	休けい・自習	共同活動
		10:00～10:40	10:40～11:00	11:00～12:00
	軽作業で スキルアップ	1/16（金） 10:00～12:00 *しめきり 1/15（木） 定員 2 名 1/30（金） 13:00～15:00 *しめきり 1/29（木） 定員 2 名 ゲームチップの検品作業をします。チップの枚数を数える、汚れがないか確認する、バリ取りなどを行います。単純作業を続ける仕事に向いているのか体験できます。（内容は変更有）		
	ウクレレ	1/16（金） 13:00～15:00 *しめきり 1/15（木） 定員 4 名 初めての方でも安心して参加できるウクレレ体験会です。音楽が初めての方でも大歓迎です！手ぶらでご参加ください。担当は山田。		
	緊張をほぐす 呼吸法とストレッチ	1/21（水） 10:00～11:30 *しめきり 1/20（火） 定員 6 名 緊張して実力を発揮できない経験をした人は多いと思います。そういう時に使える呼吸法、ストレッチを学びます。担当は伊東。持ち物：伸縮性のある服装、飲み物、ヨガマットかバスタオル、小さめのタオル（目の上に乗せる用）※参加するにはスポーツ安全保険の加入が必要。		
STEP 02 就活準備	ボランティア講座	1/23（金） 10:00～12:00 *しめきり 1/22（木） 定員 4 名 信州スカイパーク内外の清掃作業をします。9:45 にサボステを出発。現地集合も可能です。持ち物：汚れてもいい服装、タオル、飲み物 ※参加するにはスポーツ安全保険の加入が必要。		
	臨床心理士と 懇話	1/29（木） 13:30～15:00 *しめきり 1/28（水） 定員 5 名 心身の不調や睡眠の困りごとがある時、どこで相談すればいいか、どのタイミングで病院に行けばいいか等、臨床心理士に聞いたり話したりしてみませんか。個別相談ではないので、一般的な情報をお伝えします。皆とお話する中で、自分の気持ちが落ち着くかも！担当は樋口。		
	一般職業適性検査 GATB（ガトブ）	1/8（木） 10:00～11:30 *しめきり 1/7（水） 定員 5 名 1/21（水） 13:00～14:30 *しめきり 1/20（火） 定員 5 名 自分の個性と職業との相性をみることができる検査です。自分の得意・不得意を知ることができ、向いている職種がわかります。適性を知ると求人検索、応募活動に役立ちます。（結果が出るまで1週間程かかります）持ち物：えんぴつ 2～3 本（シャープペン不可）		
	職業レディネス・テスト （VRT テスト）	1/9（金） 13:00～15:00 *しめきり 1/8（木） 定員 4 名 1/22（木） 13:00～15:00 *しめきり 1/21（水） 定員 4 名 自分がどんな職業に興味・関心があるのかを知る検査です。職業興味、自信、日常生活の興味の特徴を明確にし、自分の持ち味を生かせる仕事や職業を見つけていきましょう！35 歳までの就労経験が浅い方が対象です。持ち物：シャープペン（えんぴつ）、消しゴム、定規、マーカー		
	コミュニケーション講座	1/14（水） 10:00～12:00 *しめきり 1/13（火） 定員 8 名 1/29（木） 10:00～12:00 *しめきり 1/28（水） 定員 8 名 コミュニケーションツール（カードゲーム）を使って会話をする講座です。話す事が好きな人はもちろん、話すことは苦手だけど克服したいと思っている人も大歓迎！		
	ポジティブ思考 変換講座	1/15（木） 14:00～15:30 *しめきり 1/13（火） 定員 8 名 上手くいかない事があれば、誰でもネガティブな気持ちになります。そういう時の考え方や行動パターンに気づき対応するヒントを学びます。自分の体験談を元に考えてみましょう。2 名以上での開催となります。担当は野澤。持ち物：筆記用具		
STEP 03 職業探索	求人票の見方	1/23（金） 13:00～14:30 *しめきり 1/22（木） 定員 3 名 ハローワークから出ている求人票をどう見るかの基礎知識を学びます。どこに着目して見たらいいのかわかるか実際の求人票を使って確認します。担当は北堀。持ち物：筆記用具		
	職業探索	1/28（水） 13:00～15:00 *しめきり 1/27（火） 定員 4 名 仕事内容や必要な能力・資格をインターネットや動画などで調べます。興味のある仕事への理解を深めましょう。担当は宮田。持ち物：筆記用具、レディネステストの結果（受講者のみ）		
STEP 04 就職活動	応募書類作成	1/13（火） 10:00～12:00 *しめきり 1/10（土） 定員 5 名 仕事に応募する時に必要な書類（履歴書など）の作成を学びます。書き方や疑問に思う事など確認しましょう。記入した書類があれば持ってきてください。担当は西澤。持ち物：筆記用具		
	面接の基礎	1/27（火） 13:00～15:00 *しめきり 1/24（土） 定員 5 名 面接試験で気を付ける事や受け答え方を学びます。面接を受けたことがない人、受けただけどうまくいかなかった人にオススメ！面接のやり取りを実際に体験してみましょう。担当は西澤。		

※月に 1 回はスタッフとの相談予約を入れるようにしましょう。1 ヶ月の活動を振り返ったり、今後の活動について確認をします。

※参加する講座は STEP を目安にしてください。どの講座に参加したらいいのかわからない人は、スタッフにご相談ください。