

火曜日	木曜日	土曜日
3	5	7
パソコン入門 11:00~12:00	カイワレ 13:00~14:00	面接練習 10:00~11:30
☑️ 昼活 タイピング 13:00~14:00	自己分析 14:00~15:30	☑️ 昼活 ゲーム 13:00~14:00
書類作成 14:00~15:30		職業興味検査 14:00~15:30
10	12	14
武術式呼吸法 10:00~11:00	職業探索 10:00~11:30	職業適性検査 10:00~11:00
カイワレ 13:00~14:00	☑️ 昼活 ゲーム 13:00~14:00	☑️ 昼活 タイピング 13:00~14:00
強み発見 14:00~15:30	しゃべり場 14:00~15:00	パソコン入門 14:00~15:00
17	19	21
水引細工 11:00~12:00	職業興味検査 10:30~12:00	自己分析 10:00~11:30
面接練習 14:00~15:30	☑️ 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	書類作成 14:00~15:30
24	26	28 保護者相談日
しゃべり場 10:00~11:00	推しの一冊 11:00~12:00	強み発見 10:00~11:30
☑️ 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
自己分析 14:00~15:30	職業適性検査 14:00~15:00	職業探索 14:00~15:30
31	 <p>この春卒業予定の 学生の皆さん サポステを活用してみませんか？ 卒業後の新たな一歩を サポステスタッフがサポートします 職業適性検査や興味検査をして あなたの強みを一緒に探しましょう TEL0265-49-3150 までお気軽にご連絡ください</p>	
書類作成 10:00~11:30		
カイワレ 14:00~15:00		
<b>いいだ若者サポートステーション</b> 〒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 <a href="http://shiosapo.jp/iida">http://shiosapo.jp/iida</a> 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（要事前予約）**

	日程	会場	時間
保護者相談	28(土)	いいだサポステ	午前 10:00~17:30 まで (要予約)
伊那市	7(土)	いなっせ 701 号室	①13:00~ ②14:15~ ③15:30~
	24(火)	いなっせ 501 号室	
駒ヶ根市	10(火)	アルパ3F 小会議室 1	①14:00~ ②15:15~ ③16:30~
箕輪町	12(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	19(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	3/3・24(火)、12・19・26(木)、7・14・21(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	3/10(火) 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	3/5(木) 13:00~14:00、10(火)13:00~14:00、31(火)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。
		自己分析	3/5(木)14:00~15:30、21(土)10:00~11:30、24(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
		強み発見	3/10(火) 14:00~15:30、28(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
		しゃべり 場	3/12(木) 14:00~15:00、24(火) 10:00~11:00 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
		推しの 一冊	3/26(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)	3/7(土)14:00~15:30、19(木)10:30~12:00 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)	3/14(土)10:00~11:00、26(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	3/12(木) 10:00~11:30、28(土)14:00~15:30 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ことにより深まります。	
STEP 04	書類作成	3/3(火) 14:00~15:30、21(土)14:00~15:30、31(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	3/7(土)10:00~11:30、17(火)14:00~15:30 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	3/3(火)11:00~12:00、14(土)14:00~15:00、19(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	3/17(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