

日	月	火	水	木	金	土	
1	2	3	4	5	6	7	
		コミュニケーション講座 10:00～12:00 ㊦ Office 基礎	朝活：ぬりえ&写経 &パズル&クラフト 10:00～12:00 ㊦ ポジティブ思考 変換講座 14:00～15:30 ㊦	一般職業適性検査 (GATB・ガトブ) 10:00～11:30 ㊦ Office 基礎	朝活：コミュニケーション 10:00～12:00 ㊦		
8	9	職業レディネス・テスト 10:00～12:00 ㊦ Office 基礎	朝活：ハンドヘル&コミュ 10:00～12:00 ㊦ 職場体験説明会 13:00～13:30 ㊦	応募書類作成 10:00～12:00 ㊦ PEPORT 説明会 13:00～13:30 ㊦ 臨床心理士と懇話 13:30～15:00 ㊦	朝活：ぬりえ&写経 &パズル&クラフト 10:00～12:00 ㊦ 軽作業でスキルアップ 10:00～12:00 ㊦	しおじりサポステ 利用説明会 13:00～14:00 ㊦	
15	16	コミュニケーション講座 10:00～12:00 ㊦ 一般職業適性検査 (GATB・ガトブ) 13:00～14:30 ㊦	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 ㊦	ウクレレ 13:00～15:00 ㊦	春分の日		
22	23	しおじりサポステ 利用説明会 10:00～11:00 ㊦ 面接の基礎 13:00～15:00 ㊦	緊張をほぐす 呼吸法とストレッチ 10:00～11:30 ㊦ 職業レディネス・テスト 13:00～15:00 ㊦	職場体験説明会 11:00～11:30 ㊦ 職業探索 13:00～15:00 ㊦	朝活：コミュニケーション 10:00～12:00 ㊦ 求人票の見方 13:00～14:30 ㊦ 軽作業でスキルアップ 13:00～15:00 ㊦ PEPORT 説明会 14:30～15:00 ㊦		
29	30	31	～ 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				

※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をお願いします。

※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。

☆2026 年度からスポーツ安全保険の保険料が 2,200 円に変更になります。

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.org> ☆メール can@shiosapo.jp.org

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。

※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。

※講座は何回でもご参加いただけます。(同じ内容の場合もあります)

◇ 講座内容 ◇

STEP 01 準備運動	朝活	3/4(水)・6(金) 11(水)・13(金)・18(水) 27(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。サポステで活動を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。						
		<table border="1"> <tr> <td>体操・ボランティア</td> <td>休けい・自習</td> <td>共同活動</td> </tr> <tr> <td>10:00 ~ 10:40</td> <td>10:40 ~ 11:00</td> <td>11:00 ~ 12:00</td> </tr> </table>	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
	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					
	臨床心理士と懇話	3/12(木) 13:30~15:00 *しめきり 3/11(水) 定員 5名						
	軽作業でスキルアップ	3/13(金) 10:00~12:00 *しめきり 3/12(木) 定員 2名						
3/27(金) 13:00~15:00 *しめきり 3/26(木) 定員 2名								
ボランティア講座	3/18(水) 10:00~12:00 *しめきり 3/17(火) 定員 4名							
ウクレレ	3/19(木) 13:00~15:00 *しめきり 3/18(水) 定員 4名							
緊張をほぐす呼吸法とストレッチ	3/25(水) 10:00~11:30 *しめきり 3/24(火) 定員 6名							
STEP 02 就活準備	コミュニケーション講座	3/3(火) 10:00~12:00 *しめきり 2/28(土) 定員 8名						
		3/17(火) 10:00~12:00 *しめきり 3/14(土) 定員 8名						
	ポジティブ思考変換講座	3/4(水) 14:00~15:30 *しめきり 3/3(火) 定員 8名						
	一般職業適性検査GATB(ガトブ)	3/5(木) 10:00~11:30 *しめきり 3/4(水) 定員 5名						
		3/17(火) 13:00~14:30 *しめきり 3/14(土) 定員 5名						
職業レディネステスト(VRTテスト)	3/10(火) 10:00~12:00 *しめきり 3/7(土) 定員 4名							
	3/25(水) 13:00~15:00 *しめきり 3/24(火) 定員 4名							
STEP 03 職業探索	職業探索	3/26(木) 13:00~15:00 *しめきり 3/25(水) 定員 4名						
	求人票の見方	3/27(金) 13:00~14:30 *しめきり 3/26(木) 定員 3名						
STEP 04 就職活動	応募書類作成	3/12(木) 10:00~12:00 *しめきり 3/11(水) 定員 5名						
	面接の基礎	3/24(火) 13:00~15:00 *しめきり 3/21(土) 定員 5名						

※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。