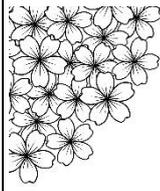


| 火曜日  | 木曜日  | 土曜日   |
|--|--|---|
|  サポステが<br>あなたの一步を<br>応援します  | 2  | 4   |
|  | <b>武術式呼吸法</b> 10:00~11:00<br><b>☑️ 屋活ゲーム</b> 13:00~14:00<br><b>カイワレ</b> 14:00~15:00  | <b>職業興味検査</b> 10:00~11:30<br><b>自己分析</b> 14:00~15:30  |
|  | 7  | 11  |
| <b>しゃべり場</b> 10:00~11:00<br><b>☑️ 屋活タイピング</b> 13:00~14:00<br><b>パソコン入門</b> 14:00~15:00   | <b>強み発見</b> 10:00~11:30<br><b>☑️ 屋活ゲーム</b> 13:00~14:00<br><b>職業探索</b> 14:00~15:30    | <b>サポステ利用説明会</b> 11:00~12:00<br><b>職業適性検査</b> 13:00~14:00<br><b>面接練習</b> 14:00~15:30  |
| 14   | 16   | 18  |
| <b>書類作成</b> 10:00~11:30<br><b>☑️ 屋活ゲーム</b> 13:00~14:00<br><b>カイワレ</b> 14:00~15:00  | <b>自己分析</b> 10:00~11:30<br><b>職業興味検査</b> 14:00~15:30                                 | <b>パソコン入門</b> 11:00~12:00<br><b>☑️ 屋活タイピング</b> 13:00~14:00<br><b>書類作成</b> 14:00~15:30   |
| 21   | 23   | 25 保護者相談  |
| <b>水引細工</b> 11:00~12:00<br><b>☑️ 屋活タイピング</b> 13:00~14:00<br><b>自己分析</b> 14:00~15:30  | <b>職業適性検査</b> 10:00~11:00<br><b>☑️ 屋活ゲーム</b> 13:00~14:00<br><b>しゃべり場</b> 14:00~15:00 | <b>職業探索</b> 10:00~11:30<br><b>カイワレ</b> 13:00~14:00<br><b>強み発見</b> 14:00~15:30   |
| 28   | 30   |  この春 卒業された皆さん<br>サポステを利用してみませんか？<br>卒業後の新たな一步を<br>サポステスタッフがサポートします。<br><b>職業適性検査</b> や <b>興味検査</b> をして<br>あなたの強みを一緒に<br>探しましょう！<br> |
| <b>面接練習</b> 10:00~11:30  | <b>カイワレ</b> 11:00~12:00<br><b>☑️ 屋活タイピング</b> 13:00~14:00                             |   |
| <b>推しの一冊</b> 14:00~15:00   | <b>しゃべり場</b> 14:00~15:00   |   |
| <b>いいだ若者サポートステーション</b><br>〒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<br>メール：iida@shiosapo.jp ホームページ <a href="http://shiosapo.jp/iida">http://shiosapo.jp/iida</a><br>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 | 25(土) | いいだサポステ                           | 午前 10:00~17:30 まで（要予約）  |
| 伊那市   | 4(土)  | いなっせ 701 号室                       | ①13:00~ ②14:15~ ③15:30~ |
|       | 21(火) |                                   |                         |
| 駒ヶ根市  | 14(火) | アルパ 3F 小会議室 1                     | ①14:00~ ②15:15~ ③16:30~ |
| 箕輪町   | 9(木)  | 箕輪町社会福祉協議会<br>※箕輪町在住者限定           | ①13:00~ ②14:15~ ③15:30~ |
| 飯島町   | 16(木) | 喫茶もあい 2階 相談室<br>(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<br>01 | 武術式<br>呼吸法             | 4/2(木) 10:00~11:00 定員 2名<br>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  |   |
|            | 昼 活                    | 4/2・9・23・30(木)、7・14・21(火)、18(土) 13:00~14:00 定員 2名<br>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                                   |   |
| STEP<br>02 | コミュニ<br>ケーション<br>講 座   | カイワレ   | 4/2(木) 14:00~15:00、14(火)14:00~15:00、25(土)13:00~14:00<br>30(木)11:00~12:00 定員 2名<br>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<br>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   | 4/4(土) 14:00~15:30、16(木)10:00~11:30、21(火)14:00~15:30 定員 2名<br>好きなものから自分を探ってみる自己理解講座   |
|            |                        | しゃべり<br>場  | 4/7(火) 10:00~11:00、23(木) 14:00~15:00、30(木)14:00~15:00 定員 2名<br>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   | 4/9(木) 10:00~11:30、25(土)14:00~15:30 定員 2名<br>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   |
|            |                        | 推しの<br>一冊  | 4/28(火) 14:00~15:00 定員 2名 (紹介本 2・3冊お持ちください)<br>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<br>興味検査<br>(VRT)   | 4/4(土) 10:00~11:30、16(木)14:00~15:30 定員 2名<br>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)<br>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<br>適性検査<br>(GATB) | 4/11(土)13:00~14:00、23(木)10:00~11:00 定員 2名<br>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。<br>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<br>03 | 職業探索                   | 4/9(木) 14:00~15:30、25(土)10:00~11:30 定員 2名<br>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。<br>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<br>04 | 面接練習                   | 4/11(土)14:00~15:30、28(火)10:00~11:30 定員 2名<br>実際の面接をイメージしながら練習ができます。  |   |
|            | 書類作成                   | 4/14(火) 10:00~11:30、18(土)14:00~15:30 定員 2名<br>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。   |   |
| PC<br>講座   | パソコン<br>入 門            | 4/7(火)14:00~15:00、18(土)11:00~12:00、<br>他の日時でも希望があれば随時開講 定員 2名<br>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<br>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<br>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                   | 4/21(火)11:00~12:00 定員 2名<br>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