

〒396-0023 伊那市山寺 1851-1 福沢ビル 2F 開所日時：火木土 10:00～17:30
 電話：0265-96-7273 メール：ina@shiosapo.jpn.org
 ホームページ：http://shiosapo.jpn.org/ina.html

		8/1 (土)
 <div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 5px; display: inline-block;"> 初めの方は、初回相談 と利用説明を行いますの で事前に予約をしてね </div>		朝活B 言わたね! 10:15～11:00
		偏愛♡マップ 13:30～14:30
8/4 (火)	8/6 (木) 飯田出張相談	8/8 (土)
朝活A 読書 10:15～11:00	就活クラブ 強み発見 10:30～12:00	朝活A やさしいストレッチ 10:15～11:00
朝活C 会話のきっかけレシピ 11:15～12:00	職場体験説明会 13:00～13:30	朝活C カイワレ 11:15～12:00
8/11 (火) 駒ヶ根出張相談	8/13 (木)	8/15 (土)
ボランティア活動 10:30～11:30	お休み	お休み
8/18 (火)	8/20 (木)	8/22 (土) 保護者相談
朝活A リラックスヨガ 10:15～11:00	就活クラブ 書類作成 10:30～12:00	朝活A パズル 10:15～11:00
朝活B 言わたね! 11:15～12:00		
8/25 (火)	8/27 (木) 飯田出張相談	8/29 (土)
朝活A 読書 10:15～11:00	就活クラブ 伝えるスキル 10:30～12:00	朝活A 心が落ちつく呼吸法 10:15～11:00
朝活C カイワレ 11:15～12:00	臨床心理士心の相談 13:30～16:30	喜怒哀楽絵巻 13:30～14:30

サポートステーションは、長野労働局の委託事業で、全国にある若年無業者の為の自立支援機関です。対象は15歳～49歳で、ブランクのある方や就活に関するお悩みのある方、就活が長期化してきている方などです。キャリア相談・心理相談・各種講座などを利用することができます。

* 講座は見学もできますが参加にあたっては事前登録が必要となります。

※いなサポは、しおじり若者サポートステーションのサテライト（出張所）です。

■講座の内容・お知らせ■

あさかつ 朝活	<p>※就業中でも週 10 時間未満勤務の方は参加可能 ※申込締切・2 日前まで</p> <p>●朝活は定期的に参加することで生活リズムの改善や就活準備をすることが出来ます。 3 タイプの中から、自分に合ったものを選んで参加出来ます。</p>	
	朝活A	<p>サポステの雰囲気慣れ、通うことに慣れたい方向け 8/4・8/8・8/18・8/22・8/25・8/29 10:15~11:00</p> <p>日によって読書・パズル・ヨガ・呼吸法の内容で活動します。定期的に外出・通う事が大きな目的です。他の利用者と一緒にですが、やることは一人作業です。</p> <p>※運動講座は、スポーツ安全保険への加入が必要です。(2021年3月までの分 2,000円)</p>
	朝活B	<p>言葉のキャッチボールを練習したい方向け。カードゲーム「言わせたね」を活用します。 8/1 10:15~11:00 8/18 11:15~12:00</p>
	朝活C	<p>仲間やスタッフと一緒に雑談の練習をしたい方向け 8/4・8/8・8/25 11:15~12:00</p> <p>●カイワレ=会話練習 ●会話のきっかけレシピ：何気ない世間話を実際に演じることで体験します。</p>
喜怒哀楽 絵巻	<p>8/29 (土) 13:30~14:30 ※申込締切 2 日前まで</p> <p>参加者同士、自分の経験談を話すことで、共有・共感し自己&他者理解に繋がります。</p>	
偏愛♡ マップ	<p>8/1 (土) 13:30~14:30 ※申込締切 2 日前まで</p> <p>好きなことやこだわりを書き出し整理することで、自己理解・他者理解を深めます。</p>	
就活 クラブ	<p>8/6・8/20・8/27 (木) 10:30~12:00 ※申込締切 2 日前まで</p> <p>8/6 強み発見：これまでの経験を整理し、自己PRに使えるネタを探します。 8/20 書類作成：履歴書や職務経歴書のポイントをお伝えします。 8/27 伝えるスキル：言いたいことを簡潔にわかりやすく話せるように練習します。 *講師はキャリアコンサルタントです。</p>	
ボラン ティア活動	<p>8/11 (火) 10:30~11:30 ※申込締切 7/9 までにご予約ください</p>	<p>※スポーツ安全保険への加入が必要です。 (2021年3月までの分 2,000円)</p> <p>伊那北地域活性化センター(きたつせ)にて清掃活動を予定しています。状況により、活動場所が変更になる場合があります。※参加には条件あり(詳しくはお問合せください)</p>
臨床心理士 心の相談	<p>8/27 (木) 13:30~16:30 ※申込締切・2 日前まで</p> <p>心の事、病気の事、体の事、なんだか不安や心配が続いている方は、ぜひ臨床心理士と話してみませんか？自分の体とココロに向き合う時間にしましょう</p>	
いなサポ 保護者相談	<p>8/22 (土) 10:00~17:30 ※申込締切 2 日前まで</p> <p>保護者の方を対象とした相談日です。いなサポで行います。</p>	

講座の参加は事前の登録が必要です。面談による初回の利用説明と登録手続き後に利用出来ます

☆その他

飯田出張 相談	<p>8/6 (木)・8/27 (木) 10:00~17:30 飯田市勤労青少年ホーム</p> <p>南信州にお住まいの方を対象とした出張相談です。 ※申込締切 2 日前まで</p>	
駒ヶ根 出張相談	<p>8/11 (火) 14:30~17:30 駒ヶ根駅前ビル「アルパ」3F 小会議室</p> <p>駒ヶ根市周辺にお住まいの方を対象とした出張個別相談です。1日2組、各50分です ※申込締切 8/8 (土) までにご予約ください</p>	
職場体験 説明会	<p>8/6 (木) 13:00~13:30 ※申込締切 2 日前まで</p> <p>職場体験に興味がある方には説明会をいなサポで行います。</p>	

相談・講座のお申込み・お問合せ先 電話： 0265-96-7273 いなサポ まで

オモテ面もご覧ください