

〒396-0023 伊那市山寺 1851-1 福沢ビル 2F 電話：090-8476-6210 開所：火木土 10：30～16：30		
8/1 (火)	8/3 (木)	8/5 (土)
朝活：脳トレ 10:30～12:00	就活クラブ：自分の強みを知ろう 10:30～12:00 ストレスマネジメント 13:30～15:30	朝活：軽運動 10:30～12:00
8/8 (火)	8/10 (木)	8/12 (土)
朝活：CW&音読 10:30～12:00	就活クラブ： 志望動機を探ろう！ 10:30～12:00	朝活：脳トレ 10:30～12:00 コミュニケーション講座 13:30～14:30
8/15 (火)	8/17 (木)	8/19 (土)
夏季休業	就活クラブ： さくさく書類作成術！ 10:30～12:00 ストレスマネジメント 13:30～15:30	朝活：CW&音読 10:30～12:00
8/22 (火)	8/24 (木)	8/26 (土)
朝活：脳トレ 10:30～12:00	これで安心！面接準備 13:30～15:00	朝活：軽運動 10:30～12:00 保護者相談
8/29 (火)	8/31 (木)	
朝活：CW&音読 10:30～12:00	CST（コミュニケーションスキルトレーニング） 10:30～12:00	
<p>サポートステーションは、長野労働局の委託事業で、全国 173 か所にある若者の為の自立支援機関です。</p> <p>対象年齢は、15歳～39歳の若者で、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、キャリア相談・心理相談・各種講座などを利用することが出来ます。</p> <p>初めての方は、初回相談と利用説明を行いますので、ご予約下さい。</p> <p>講座は見学もできますが、参加にあたっては事前に登録が必要となります。</p> <p>予約が必要な講座もありますので、事前に講座説明を受けてからご参加ください。</p> <p>*保護者相談は、10:30～12:00、13:00～14:30、15:00～16:30です。</p> <p>※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。</p> <p>開所時間以外にご連絡いただくと、しおじりサポステへの転送となりますのでご注意ください</p>		

## ■講座の内容・お知らせ■

あさかつ 朝活	毎週火曜日・土曜日 10:30~12:00	※要申し込み 参加する日の前日までに申込書の記入が必要です。  毎月最終日に振り返りがあります。
	■脳トレ：写経・パズル・大人のぬり絵・ナンプレ等、脳の活性化に効果のある活動を行います。 ■軽運動：ストレッチ・太極拳・ヨガ等をやります。体の自己理解ができ、心と体のバランスに良い影響があります。 ■CW&音読：CWは、コミュニケーションワークの略で、コミュニケーション力向上のために行います。  朝活は、決まった日時に活動することで、生活リズムの改善や、体力づくり、就労への意欲につながります。 ※運動がある為、スポーツ安全保険への加入が必要です	
就活クラブ	8/3(木)・8/10(木)・8/17(木) 10:30~12:00	申し込みは必要 ありません
	講師はキャリアコンサルタントです。 8/3(木):自分の強みを知ろう=自己PRのネタとなるものを探っていきましょう。誰もが持っている自分だけの強みを見つけて、アピールできるようにしましょう。 8/10(木)志望動機を探ろう!=応募種類に記入する「志望動機」、どのように書けば良いかのポイントを説明します 8/17(木)さくさく書類作成術!=履歴書や職務経歴書を作成する上での簡単ポイントの説明。	
ストレス マネジメント	8/3(木)・8/17(木) 13:30~15:30	
	ストレスとは何か、ストレスにどう対処するか、どんな時にストレスと感じるか、などストレスと付き合う方法を学びます。	
これで安心! 面接準備	8/24(木) 13:30~15:00	
	自分だけの持ち味を探しだして言葉や態度に表してみよう。	
CST(コミュ ニケーション スキルトレー ニング)	8/31(木) 10:30~12:00	
	実際に体験した困りごと(挨拶する、質問する、確認する、報告するなど)の場面を使って、振り返りやロールプレイなどで適切なコミュニケーションの取り方をつかんでいきましょう。	
☆平成29年度「スポーツ安全保険」への加入をお願いします☆ 「朝活」に参加される場合には、保険の加入をお願いしています。活動中や活動への往復中に起こったケガや事故などを補償するものです。来年3月まで有効のもので、2,000円です 手続きはスタッフが行います。利用登録がまだの方は先に登録をしてください。		

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の手続き後に利用が出来ます。

相談・講座のお申込み・お問合せは・・・電話：090-8476-6210へ

いなサポ開所時間外の場合、しおじりサポへ転送となります、必ず「いなサポの予約」であることをお伝えください。

オモテ面もご覧ください