

**サポステ** しおじり若者サポートステーション 2017年 5月の予定

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
		朝活：コミュニケーション 10:00～12:00 SP③ 説明会 13:00～13:30	憲法記念日	みどりの日	こどもの日	
7	8	9	10	11	12	13
		朝活：写経 or パズル 10:00～12:00 SP③ 説明会 13:00～13:30	就活くらぶ 10:30～12:00 体感！初歩の面接 13:00～15:00 *要予約	朝活：新聞 10:00～12:00 パソコン講習 1-① 13:00～16:30 *予約制	昼活：軽運動 13:00～15:00 SP②スタート日 9:00～15:00 伝えるスキル講座 13:00～15:00	社会人トーク 14:30～16:00 *要予約
14	15	16	17	18	19	20
		朝活：音楽 10:00～12:00 ピアカン 13:00～15:00 パソコン講習 1-② 13:00～16:30 *予約制	SP③ 説明会 13:00～13:30	朝活：CW&音読 10:00～12:00 パソコン講習 1-③ 13:00～16:30 *予約制	PEPORT 説明会 13:00～13:30 仕事力発見ワーク ショップ 13:30～15:30	
21	22	23	24	25	26	27
		朝活：読書 or めりえ 10:00～12:00 パソコン講習 1-④ 13:00～16:30 *予約制 コミュ&マナ講座① 13:30～15:30	SP④ 説明会 10:00～10:30 就活くらぶ 10:30～12:00 一般職業適性検査 (GATB) *要予約 13:00～14:30	朝活：コミュニケーション 10:00～12:00 パソコン講習 1-⑤ 13:00～16:30 *予約制	昼活：写経 or パズル 13:00～15:00	保護者相談会 *予約制
28	29	30	31	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：http://shiosapo.jpn.org/ メール：can@shiosapo.jpn.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」。働く事に悩みを抱える 15～39歳の若者の支援を行っています。		
		朝活：新聞 10:00～12:00 PEPORT 説明会 13:00～13:30 パソコン講習5-① 13:00～16:30 *予約制	SP③スタート日 9:00～15:00 得する書類作成術 13:00～15:00 *要予約			

いな若者サポートステーション が始まります！！今年度、しおじり若者サポートステーションのサテライト（支部のようなもの）として、伊那市に「いな若者サポートステーション」を開所します！キャリア相談、講座などを行っていく予定です。  
 ◎住所：〒396-0023 伊那市山寺 1851-1 福沢ビル 2階 ◎開所日時：火・木・土曜日 10：30～16：30  
 ☆5月23日（火）に開所式を行います。\*お問い合わせは、しおじり若者サポートステーション（電話：0263-54-6155）まで

☆「ステップアップ就労プログラム（SP）」・「朝活・昼活」に参加する場合は、平成29年度『スポーツ安全保険』へ加入して下さい。活動中のケガや事故等を補償します。（来年3月末まで有効）。手数料込 2,000円、手続きはスタッフが行います。

◇ 講座の内容・お知らせ ◇

体感！ 初歩の面接	5月10日（水）13:00～15:00	*要予約
	「仕事の面接を受けたことない。不安…」な方にオススメ！仕事に応募するときの面接のやりとりを実際に体感しよう！講師はキャリアコンサルタント・浅倉です。 *要予約・定員4名（定員になり次第締め切り）*持ち物：筆記用具（毎回同じ内容です）	5/9(火)まで *定員4名 *持ち物:筆記用具
伝えるスキル 講座	5月12日（金）13:00～15:00	申し込みは必要ありません
	自分の事をわかりやすく伝える、人前で発表することに慣れるための講座です。いろいろなテーマの中から一つ選び、短くまとめてそれぞれ発表し、仲間と一緒に考えます。	*持ち物:筆記用具
ピアカン (ピアカウンセリング)	5月16日（火）13:00～15:00	申し込みは必要ありません
	参加費：お茶菓子代 100円 悩みを持つ仲間同士で話しをしたり聞いたりしていきやされる会。最初の15分間は、ルールの説明をします。担当はスタッフ樋口	*参加費 100円

仕事力発見 ワークショップ	5月19日(水) 13:30~15:30	申し込みは必要ありません *持ち物:筆記用具
	目的:自分の仕事力(強み)を発見する 仲間と一緒に考えるグループワークを通して、自分の「仕事力」(得意なことなど)を見つけます。それをもとに具体的なエピソードを作成し、面接のときなどにアピールできるよう取り組みます。 持ち物:筆記用具	
コミュニケーション & マナー講座①	5月23日(火) 13:30~15:30	申し込みは必要ありません *持ち物:筆記用具
	就活や職場、ふだんの生活で役立つ講座です。①は「コミュニケーションの基本」。人とのコミュニケーションがうまくいかないとき、仕組みやコツを見直してみよう!①~③までありますが今回だけの参加もOK! (②は7月予定) 講師は野澤。持ち物:筆記用具	
一般職業適性検査 (GATB・ガトブ)	5月24日(水) 13:00~14:30	*要予約 5/20(土)まで *定員5名 持ち物:鉛筆2~3本
	「自分に合う仕事って? 得意・不得意は?」適性検査で自分に向いている職種を知ると、求人検索、応募活動がしやすくなります。検査はスタッフが担当し、結果が出るまで数日かかります。*要予約・定員5名(定員になり次第しめきり)*持ち物:えんぴつ2~3本	
得する! 書類作成術	5月31日(水) 13:00~15:00	*要予約 5/30(火)まで *持ち物:筆記用具 記入済履歴書
	履歴書など応募書類の作成の仕方を基礎から見直してみませんか? 「仕事をしていない期間はどう記入する?」などの疑問・不安を解決し、自信を持って就活しよう! 講師はキャリアコンサルタント・浅倉 *要予約 *持ち物:筆記用具、あれば記入済履歴書	

\* 社会人トークは、サポステの利用を経て就労した方、就業中の方が対象の講座です。

社会人トーク	5月13日(土) 14:30~16:00	*要予約 5/12(金)まで
	対象:サポステの利用を経て就労した方 職場での出来事や、不安なことを話す息抜きのお会。「仕事を始めたけど、まだ不安がある…」方にオススメ! *要予約	

### 『朝活』『昼活』(あさかつ・ひるかつ) \*サポステの登録、参加申し込み、スポーツ安全保険への加入が必要です

対象:サポステ登録後、就業・自立をめざしている方 \*就業中で週10時間未満勤務の方

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です。内容は、ラジオ体操・ボランティア(ゴミ拾いなど)・個人の活動(自習)・共同活動。朝活か昼活のどちらか、または両方参加してもOKです。

	体操・ボランティア	休けい・自習	共同活動
朝活(火・木)	10:00~10:30	10:30~11:00	11:00~12:00
昼活(金)	13:00~13:30	13:30~14:00	14:00~15:00

活動する時間帯が違いますが、内容は同じです。朝活は、毎週火曜・木曜日、昼活は、2週間に1回、金曜日に行います。事前に参加する日にち等について相談し計画を立てます。スタッフにご相談下さい。

### ステップアップ就労プログラム(SP) 説明会

SPは、実際の職場での仕事体験を含む6週間程度のプログラム(就労トレーニング)。スタッフや仲間と一緒に考え、作業や座学を通して就労をめざします(定員3名)。まずは説明会(予約は必要ありません)にご参加下さい!

\*説明会は3回行います。毎回同じ内容です。都合の良い日にご参加ください。

☆SP第3弾(SP③)の説明会 5月2日(火)・9日(火)・17日(水) 各13:00~13:30

説明会に 参加	しめきり 5月23日(火)	個別相談 5月25日(木)	オリエンテーション 5月31日(水)	実習スタート 6月3日(土)
------------	------------------	------------------	-----------------------	-------------------

☆SP第4弾(SP④)の説明会 5月24日(水)10:00~10:30・6月1日(木)・9日(金)

説明会に 参加	しめきり 6月16日(金)	個別相談 6月20日(火)	オリエンテーション 6月23日(金)	実習スタート 6月24日(土)
------------	------------------	------------------	-----------------------	--------------------

**就活くらぶ** 対象:サポ登録後、就職活動をしている・始めようとしている方 就活がめんどくさくなったり、応募する勇気が出なくて就活の歩みがにぶったりしていませんか? 「就活くらぶ」は、仲間と情報共有して自分の就活にいかし、力に変えていく場です。

5月10日(水) 10:30~12:00 “やさしい就活! はじめの一步” 就活の流れ、就活の疑問・不安・悩みの解消 就活を始めようと思っているけど、何をすればいいかわからない…まずは一歩ふみだしてみよう!

5月24日(水) 10:30~12:00 “業界・企業・職種について” 興味がある業界はありますか? 就きたい職業はありますか? 「自分の適性がわからない」…ときは、職種から見てみましょう!

☆スタッフ(キャリアコンサルタント)がサポートします。お気軽にご参加ください。なるべく続けて参加してみよう!  
\*申し込みは必要ありません。直接サポステにお越し下さい!

☆PEPORT(ペポート)説明会 開催! 5月19日(金)・30日(火) 各13:00~13:30 ペポートは、ジョイフルが実施している有料の就労訓練です。SPより長期的に実習を続けることができます。まずは説明会にご参加下さい!

Windows10で学ぶ 若者UPプロジェクト **パソコン講習5・Excel活用 / パソコン講習2・Access**  
Excel活用では、VLOOKUP関数などを学びます。Access(アクセス)は、職場などでのデータ管理に便利なソフトです。

内容	日程	時間
講習5・Excel活用	5月30日(火)・6月1日(木)	各13:00~16:30
講習2・Access	6月6日(火)・8日(木)・13日(火)・15日(木)・20日(火)	各13:00~16:30

☆会場:サポステ ☆受講資格:サポステ登録、パソコン講習1修了または同程度習得している方 ☆受講料は無料です  
☆問い合わせ&申し込み:しおじり若者サポートステーション ☆しめきり:講習4 \*5月23日(火) 講習2 \*5月30日(火)  
若者UPプロジェクトは、日本マイクロソフト株式会社と協働し、若者の就職活動をサポートする事業です。

講座・相談等のお問い合わせ&お申し込みは…電話:0263-54-6155 \*電話をかけるときは、まず氏名・用件をお話し下さい!  
「サポステを利用している〇〇です。」「相談の予約(変更)をしたいのですが」「〇〇講座に参加したいのですが」と用件を伝えてください!