

サポステ しおじり若者サポートステーション 2017年 6月の予定

日	月	火	水	木	金	土
		しおじり若者サポートステーション CAN 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/ スタッフブログ http://blog.goo.ne.jp/shiosapo メール can@shiosapo.jpn.org NPO法人ジョイフルが、長野労働局より委託を受け 行う「地域若者サポートステーション事業」です。		1	2	3
				朝活:軽運動 10:00～12:00 SP④ 説明会 11:30～12:00 パソコン講習 5-② 13:00～16:30 *予約制	チラシ・ポスター投票 14:00～17:00 *今年度のサポステチ ラシ・ポスターデザイン 選出を、しおサポで行 います。お時間ある方 は投票をお願いします	
4	5	6	7	8	9	10
		朝活:音楽 10:00～12:00 PEPORT 説明会 13:00～13:30 パソコン講習 2-① 13:00～16:30 *予約制	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:読書 or ぬりえ 10:00～12:00 パソコン講習 2-② 13:00～16:30*予約制 社会人トーク 13:30～15:00 *要予約	SP④ 説明会 11:30～12:00 昼活: CW&音読 13:00～15:00	
11	12	13	14	15	16	17
		朝活:コミュニケーション 10:00～12:00 パソコン講習 2-③ 13:00～16:30 *予約制	一般職業適性検査 (GATB) 13:30～15:00 *要予約	朝活:写経 or パズル 10:00～12:00 SP⑤ 説明会 11:30～12:00 ピアカン 13:00～15:00 パソコン講習 2-④ 13:00～16:30*予約制	仕事力発見ワーク ショップ 13:30～15:30	保護者相談会 *予約制
18	19	20	21	22	23	24
		朝活:新聞 10:00～12:00 PEPORT 説明会 11:00～11:30 パソコン講習 2-⑤ 13:00～16:30 *予約制	就活くらぶ 10:30～12:00 得する書類作成術 13:00～15:00 *要予約	朝活:軽運動 10:00～12:00 SP⑤ 説明会 11:30～12:00 パソコン講習 1-① 13:00～16:30 *予約制	SP④スタート日 9:30～15:00 昼活:パズル・ナンプレ 13:00～15:00 伝えるスキル講座 13:00～15:00	社会人 S S T 14:30～16:30 *要予約
25	26	27	28	29	30	
		朝活:読書 or ぬりえ 10:00～12:00 パソコン講習 1-② 13:00～16:30 *予約制 ストレス・マネジメント① 13:30～15:30		朝活: CW&音読 10:00～12:00 パソコン講習 1-③ 13:00～16:30 *予約制	SP⑤ 説明会 13:00～13:30	講座・相談等の問合せ &申込みはお電話で ☆電話では、まず氏 名・用件を話して下さ い!「サポステを利用 している〇〇です」 「相談(講座)の予約 (変更)をしたいので す」と伝えて下さい。

☆「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。

*6月より、サポステを利用している皆様に、『サポステ・就職活動記録』を記入していただくこととなりました。日々の活動内容を記入していき、持ち帰って見直すことができるものです。順次配布する予定です。くわしくは、スタッフまでお問い合わせください。

◇ 講座の内容・お知らせ ◇

体感! 初歩の面接	6月7日(水) 13:00～15:00	*要予約 6/6(火)まで *定員4名 *持ち物:筆記用具
	「面接を受けたことない。不安…」「受けただけど、うまくいかなかった…」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、見直してみよう! 講師は浅倉 *要予約・定員4名(定員になり次第しめきり) *持ち物:筆記用具 (毎回同じ内容です)	
一般職業適 性検査 (GATB・ガトブ)	6月14日(水) 13:30～15:00	*要予約 6/13(火)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	

ピアカン (ピアカウンセリング)	6月15日(木) 13:00~15:00	申し込みは必要ありません *参加費 100円
	参加費:お茶菓子代 100円 ピア = 仲間(なかも)。悩みを持つ仲間同士で話しをしたり聞いたりしていやされる会。最初の15分間はルールの説明をします。担当は樋口	
仕事力発見 ワークショップ	6月16日(金) 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	
得する! 書類作成術	6月21日(水) 13:00~15:00	*要予約 6/20(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見直してみませんか?「仕事をしていない期間はどうか記入する?」などの疑問・不安を解決し、自信を持って就活しよう! 講師は浅倉 *要予約 *持ち物:筆記用具、あれば記入済履歴書 (毎回同じ内容です)	
伝えるスキル 講座	6月23日(金) 13:00~15:00	申し込みは必要ありません *持ち物:筆記用具
	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。	
ストレス・マネジメント講座 ①	6月27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
	ストレスとは何かを知って、気分が落ちたときの対処法を身につけよう! 今回のテーマは「自分に合ったストレス対処法」。①と②がありますが、今回だけの参加もOK! 講師は野澤。持ち物:筆記用具 (②「ストレス耐性の向上を目指す」は8月予定)	

*社会人トーク・社会人SSTは、サポステの利用を経て就労し、現在就業中の方が対象の講座です。

社会人トーク	6月8日(木) 13:30~15:00	*要予約 6/7(水)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	
社会人SST	6月24日(土) 14:30~16:30	*要予約 6/23(金)まで *持ち物:筆記用具
	職場での困り事、実際に起こった事への対応、悩みなどを、相談しながら一つ一つ解決し、よりよい社会生活を送れるようトレーニングする講座です。講師は滝澤。*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

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。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週間程度の就労トレーニング。スタッフや仲間と一緒に、作業や座学を通して就労をめざします(定員3名)。まずは説明会にご参加下さい!

- ☆SP第4弾(SP④)の説明会 6月1日(木)・9日(金) 各11:30~12:00
- ☆SP第5弾(SP⑤)の説明会 6月15日(木)・22日(木) 各11:30~12:00・30日(金) 13:00~13:30

*説明会の予約は必要ありません。毎回同じ内容です。都合の良い日にご参加ください。

SPの流れ→	説明会	しめきり	個別相談	オリエンテーション	実習スタート
SP④	説明会に参加	6月16日(金)	6月20日(火)	6月23日(金)	6月24日(土)
SP⑤	説明会に参加	7月7日(金)	7月11日(火)	7月14日(金)	7月15日(土)

PEPORT(ペポート)説明会 開催! 6月6日(火) 13:00~13:30・6月20日(火) 11:00~11:30 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!

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び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。

6月7日(水) 10:30~12:00 “やさしい就活! はじめの一歩” 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っているけど、何をすればいいかわからない…まずは一歩踏みだしてみよう!

6月21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、職種から見ましょう!

☆申し込みは必要ありません。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。

Windows10で学ぶ 若者UPプロジェクトパソコン講習2: Access/パソコン講習1: Word・Excel・PowerPoint 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。講習1では、職場でよく使われるソフトの基礎を学びます。

内容	日程	時間
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
講習1・Word・Excel・PowerPoint	6月22日(木)・27日(火)・29日(木)・7月4日(火)・6日(木)	各 13:00~16:30

☆会場:サポステ ☆受講資格:サポステ登録済みの方、パソコンの基本操作ができる方 ☆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2 *5月30日(火) 講習1 *6月15日(木)

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。

『いな若者サポートステーション』(伊那市山寺 1851-1 福沢ビル 2階/電話:090-8476-6210/火・木・土 10:30~16:30)が開所しました! 現在しおサポに登録している方で、いなサポを利用したい方は、まずしおサポにご連絡いただければ、スタッフからいなサポに伝えます。