

サポステ しおじり若者サポートステーション 2017年 8月の予定

日	月	火	水	木	金	土
		1 朝活：軽運動 10:00～12:00 PEPORT 説明会 11:30～12:00 パソコン講習・3-⑤ 13:00～16:30 *予約制	2 SP⑥スタート日 9:30～15:00 伝えるスキル講座 13:00～15:00	3 朝活：パズル・ナンプレ 10:00～12:00 SP⑦ 説明会 13:00～13:30 社会人トーク 14:30～16:00 *要予約	4 昼活：読書 or ぬりえ 13:00～15:00	5
6	7	8 SP⑦ 説明会 9:30～10:00 朝活：CW&音読 10:00～12:00	9 就活くらぶ 10:30～12:00	10 朝活：コミュニケーション 10:00～12:00 ピアカン 13:00～15:00	11 山の日	12
13	14	15 夏季休業	16 夏季休業	17 朝活：写経 or パズル 10:00～12:00 SP⑦ 説明会 13:00～13:30	18 一般職業適性検査 (GATB・ガトブ) 13:00～14:30 *要予約	19 ソーシャルスキル 講座 13:30～15:30 *要予約
		8月15日(火)・8月16日(水) は、夏季休業のため休みます。				
20	21	22 朝活：新聞 10:00～12:00 PEPORT 説明会 13:00～13:30	23 得する書類作成術 13:00～15:00 *要予約	24 朝活：軽運動 10:00～12:00 就活くらぶ 10:30～12:00	25 昼活：コミュニケーション 13:00～15:00	26 保護者相談会 *予約制
27	28	29 朝活：音楽 10:00～12:00 SP⑦スタート日 10:00～15:00 ストレス・マネジメント② 13:30～15:30	30 体感！初歩の面接 13:00～15:00 *要予約	31 朝活：読書 or ぬりえ 10:00～12:00	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	

☆「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。

*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 ◇

伝えるスキル 講座	8月2日(水) 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。	
ピアカン (ピアカウンセリング)	8月10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(なかま)。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	
一般職業適 性検査 (GATB・ガトブ)	8月18日(金) 13:00～14:30	*要予約 8/17(木)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	
ソーシャルス キル講座	8月19日(土) 13:30～15:30	*要予約 8/18(金)まで *持ち物:筆記用具
	職場や普段の生活、人との関わりで困ることへの対処・解決法を探ります。いつも同じような状況で起こる「どうしたらいいの(!!)?」な場面に「こうしたらいいんだ!(^_^)」をプラスしていきましょう! 就労している方も参加できます。講師は滝澤。*要予約	

得する！ 書類作成術	8月23日(水) 13:00~15:00	*要予約 8/22(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)	
ストレス・マネジメント講座 ②	8月29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、「ストレス耐性の向上を目指す」。全2回の講座ですが、今回だけの参加もOK! 講師は野澤。持ち物:筆記用具 (9月は、コミュニケーション&マナー講座③を行う予定です)	
体感! 初歩の面接	8月30日(水) 13:00~15:00	*要予約 8/29(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、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)	

*社会人トークは、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	8月3日(木) 14:30~16:00	*要予約 8/2(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
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

朝と昼で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。

PEPORT (ペポート) 説明会 開催! 8月1日(火) 11:30~12:00・8月22日(火) 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!

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!

第7弾(SP⑦)の説明会 8月3日(木) 13:00~13:30・8月8日(火) 9:30~10:00・8月17日(木) 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。 **SP⑧は、11月に行う予定です。

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
SP⑦	説明会に参加	8月22日(火)	8月25日(金)	8月29日(火)	8月31日(木)

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。

8月9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!

8月24日(木) 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。

9月開催! 若者UPプロジェクト パソコン講習1・Word/Excel/PowerPoint
一般の職場でよく使われている、「Word(ワード)・文書作成」、「Excel(エクセル)・表計算」「PowerPoint(パワーポイント)・プレゼン用スライドの作成」の基礎を学ぶ講座(全5回)です。「ワード、エクセルを使ったことがない…」 「ビジネス文書作成、データ管理など仕事を前提としたパソコンスキルがない…」という方にオススメです!

内容	日程	時間
講習1・Word/Excel/PowerPoint	9月7日(木)・12日(火)・14日(木)・19日(火)・21日(木)	各 13:00~16:30

☆会場:サポステ ☆受講資格:サポステ登録、パソコン基本操作・文字入力ができる方 ☆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:8月31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。

9月末~11月末 『集中訓練プログラム』 開催します!
就労準備のための、合宿を含む約2ヵ月間の短期集中的なプログラムです。期間中は、火曜日から土曜日までほぼ毎日、セミナー・職場実習などが予定されており、就労に向けて様々な知識・スキルを学ぶことができます。また、希望者はパソコンと防火管理者の資格取得を目指すこともできます。定員は5名の予定です。くわしくはお問い合わせ下さい!

いな若者サポートステーション しおじり若者サポートステーションのサテライトとして開所しました。
相談、講座、朝活を行っています。ホームページをごらんください http://shiosapo.jpn.org/ina.html
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
*開所日時以外は、しおじり若者サポートステーションへお問い合わせ下さい。また、留守中の電話はしおサボへ転送されます。

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」と用件を伝えよう