

**サポステ** しおじり若者サポートステーション 2018年 9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(CAN=キャンは、しおサポのニックネームです) 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 <a href="http://shiosapo.jp/">http://shiosapo.jp/</a> ☆メール <a href="mailto:can@shiosapo.jp">can@shiosapo.jp</a> ☆スタッフブログ <a href="http://blog.goo.ne.jp/shiosapo">http://blog.goo.ne.jp/shiosapo</a> (実施団体:特定非営利活動法人ジョイフル 電話:0263-51-9088 ←つながらないときはこちら)				1
2	3	4	5	6	7	8
	パソコン講習 -④ 13:00 ～16:30 *予約制	朝活:新聞 10:00～12:00 PEPORT 説明会 13:00～13:30 軽作業でスキルアップ 13:30～15:30	得する! 書類作成術 13:00～15:00 *要予約	朝活:軽運動 10:00～12:00 職場体験説明会 13:00～13:30 サポカフェ 13:30～15:00	パソコン講習-⑤ 13:00～16:30 *予約制	
9	10	11	12	13	14	15
	パソコン講習 -⑥ 13:00 ～16:30 *予約制	朝活:音楽 10:00～12:00 軽作業でスキルアップ 13:30～15:30	職場見学会*要予約 10:00 サポ集合 見学 10:30 開始 体感!初歩の面接 13:00～15:00 *要予約	朝活: CW & 音読 10:00～12:00 職場体験説明会 13:00～13:30 職業人講話 ・自衛隊 13:30～15:30	昼活:読書orぬりえ 13:00～15:00	
16	17	18	19	20	21	22
	敬老の日	朝活:コミュニケーション 10:00～12:00 一般職業適性検査 (GATB・ガトブ) 13:00～14:30 *要予約	PEPORT 説明会 13:00～13:30 軽作業でスキルアップ 13:30～15:30	職場体験説明会 9:30～10:00 朝活:写経orパズル 10:00～12:00 ライフデザイン シート *要予約 13:30～15:30		S S T 13:30～15:30 *要予約
23	24	25	26	27	28	29
30	振替休日	朝活:音楽 10:00～12:00 カイワレ(会話練習) 13:00～15:00	ストレスマネジメント 講座① 10:00～12:00 コミュニケーション & マナー講座③ 13:30～15:30	朝活:読書orぬりえ 10:00～12:00 軽作業でスキルアップ 13:30～15:30	昼活:新聞 13:00～15:00	保護者相談会 *予約制

☆初めての方は、まず初回相談・説明の予約をお願いします。説明を聞いてから利用・登録するか決めることができます。  
☆登録後のキャリア・心理相談も予約制です。相談や講座の予約、お問合せは、電話・メールにてお願いします。「サポステを利用している〇〇(氏名)です。」「相談の予約(変更)をしたいのですが」「講座に参加したいのですが」と氏名・用件を伝えて下さい。

☆平成30年度『スポーツ安全保険』への加入をお願いします! 「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、スポーツ安全保険に加入して下さい。活動中や活動への往復中に起こりうるケガや事故等を補償します。2019年3月末まで有効。手数料込2,000円、手続きはスタッフがいきます。\*加入していない方は参加できません。

◇ 講座の内容・お知らせ ◇

得する! 書類作成術	9月5日(水) 13:00～15:00	*要予約 9/4(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? 「仕事をしなかった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、記入済履歴書(無くても可) *毎回同じ内容です	
サポカフェ	9月6日(木) 13:30～15:00	申し込みは必要ありません *参加費 100円
	仕事や職場でのことについて自由に話す集まり。うれしかった、大変だった…話したい、聞きたい、一緒に考えてほしい…などなど。スタッフ樋口がサポートします。就活中の方、サポステの支援を受け就労した方どちらも参加OK *参加費:お茶菓子代 100円	

職場見学会 ・川上製作所	9月12日(水) 10:00 サポ集合→見学 10:30～終了まで	*要予約 9/11(火)まで
	塩尻市内の「有限会社 川上製作所」さんの職場見学です。コンピューター・光学機器の精密部品の組み立て・検査のお仕事。検査は主に目視検査、未経験でもできる軽作業。製造業に興味がある方、職場体験先の候補として考えたい方にオススメ。とりあえず見てみたい方もOK！ サポ集合でスタッフの送迎で行くか、来られる場合は現地集合となります。詳しくはスタッフまで。*要予約 *うわばき用の靴があれば持参して下さい。	*持ち物: 上ばき用のケツ (スニーカーなど)
体感！ 初歩の面接	9月12日(水) 13:00～15:00	*要予約 9/11(火)まで
	「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)	*定員4名 *持ち物:筆記用具
職業人講話 ・自衛隊員の方 のお話	9月13日(木) 13:30～15:30	申し込みは必要ありません
	自衛隊員の方をお迎えしてお話を伺います。陸・海・空の仕事内容等についての映像を見たり、隊員の方に質問したりすることができます。制服や、南極観測隊装備品も見られるかも!? 公務員の仕事に興味がある、とりあえず聞いてみたい等、誰でも参加OK!	
一般職業適 性検査 (GATB・ガトブ)	9月18日(火) 13:00～14:30	*要予約 9/15(土)まで
	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がわかります。適性を知っておくと、求人検索、応募活動がしやすくなります! *結果が出るまで数日かかります。*要予約・定員5名 *持ち物:えんぴつ2～3本(シャープペン不可)	*定員5名 持ち物:鉛筆2～3本
ライフデザ インシート	9月20日(木) 13:30～15:30	*要予約 9/19(水)まで
	人生設計・「ライフデザイン」をしてみよう! 未来を想像して、「〇年後の自分について」「将来の生き方や生活」を思いつくま書き出してみます。なりたい自分、本当にやりたい事、価値観、これから進む道が見えてくるかもしれません。担当は二茅。*要予約	*持ち物:筆記用具
S S T (ソーシャルスキル トレーニング)	9月22日(土) 13:30～15:30	*要予約 9/21(金)まで
	職場や普段の生活、人間関係で困ることの解決法を探ります。「どう対応したら良かったのか…」「他の人はできているけど、自分にはよくわからない」場面に、「こうしたらいいんだ! (^-^)」をプラスしよう! 就労していても参加OK。講師は滝澤。*要予約	*持ち物:筆記用具
カイワレ (会話練習)	9月25日(火) 13:00～15:00	申し込みは必要ありません
	カイワレは会話練習の略。「コミュニケーションが苦手」「他の利用者とコミュニケーションを取りたい」と思っている人にオススメです! この講座では、「聞いているだけ」は×。当てられたら何か話してみよう! (見学の場合は聞くだけでもOK) 担当は横山	
ストレスマネジ メント講座①	9月26日(水) 10:00～12:00	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、ストレスへの対処法を知る講座です。①は、「心とからだのセルフケア」。自分に合ったストレス対処法を見つけよう! 講師は野澤。持ち物:筆記用具 ストレスマネジメント講座②は10月、③は11月に行う予定です。今回だけの参加もOK!	
コミュニケー ション&マナ ー講座③	9月26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
	就活や職場、ふだんの生活で役立つ講座です。③は、「これでバッチリ! ビジネスメールの基本」、「知っておくと得するマナーのいろいろ」。メールやマナーについて見直してみよう! ①～③までありますが、今回だけの参加もOK! 講師は野澤。持ち物:筆記用具	

『朝活』『昼活』 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。サポでの活動の第一歩としてオススメ。内容は、ラジオ体操・ボランティア・作業・個人の活動(自習)・共同活動。\*事前に計画を立てます。スタッフにご相談下さい。

	体操・ボランティア	休けい・自習	共同活動
朝活(火・木)	10:00～10:40	10:40～11:00	11:00～12:00
昼活(金)	13:00～13:40	13:40～14:00	14:00～15:00

\*サポ登録、申し込み、スポーツ安全保険加入が必要 対象:登録後、就業・自立を目指している方 \*週10時間未満勤務の方

PEPORT (ペポート) 説明会 9月4日(火) 13:00～13:30 ・9月19日(水) 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!

◎軽作業でスキルアップ 軽作業(内職)を体験してみよう! ロールケーキを入れる箱を折って、両面テープで貼る作業です。  
・9月4日(火) ・9月11日(火) ・9月19日(水) ・9月27日(木) 各13:30～15:30  
予約・持ち物は必要ありません。説明をしますので開始時間までにお越しください。2時間の予定ですが、途中で退席してもOK!

職場体験事業 説明会 『職場体験』は、一般企業において一定期間の就労体験を行い、就労(雇用)につなげていく事業です。まずは説明会にご参加ください。くわしい内容は、ウラ面をごらんいただくか、スタッフまでお問い合わせ下さい。  
・9月6日(木)13:00～13:30 ・9月13日(木)13:00～13:30 ・9月20日(金)9:30～10:00

Windows10で学ぶOffice2016 『パソコン講習』 Word・Excel・PowerPointの基礎を全6日間で学びます。

第3期 11月2日(金)・5日(月)・9日(金)・12日(月)・16日(金)・19日(月) 各13:00～16:30

☆受講資格:サポステ登録が必要です。パソコン基本操作(マウス・キーボード)・文字入力(ローマ字)ができる方。

☆受講料無料・テキスト代1,080円 ☆問合せ&申込み:しおじりサポステ ☆しめきり:\*10月24日(水)

☆定員8名(申し込み3名以上で開催、定員になり次第しめきります。) \*今後は、同じ内容の講座を第6期まで開催する予定です。