

# 06月

# イベントカレンダー

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
<p>・あおサポでは学校を卒業・中退後、あるいは仕事を辞めた後、<b>長期に職業に就けず、悩んでいる若者(15歳～39歳)</b>を対象としております。</p> <p>・各講座は、少人数制のプチ講座です。(定員5名)</p> <p>・ご希望の講座は複数のお申込みが可能です。</p> <p>・各講座の受講はあおサポへの登録・面談を経た上で、ご利用になれます。</p>					11:00～12:00 自己理解促進講座 エゴグラム編	
3	4	5	6	7	8	9
閉庁日	11:00～12:00 就職活動講座 求人票の見方編	10:30～12:00 パソコン講座① ワード編	11:00～12:00 就職活動講座 応募書類の書き方編	10:30～12:00 集中力UP 目の体操	11:00～12:00 働く前の心構え講座 電話応対編	
	13:00～14:00 体づくり講座 ウォーキング編			13:00～16:00 むつ出張相談		
10	11	12	13	14	15	16
閉庁日	10:00～13:00 就労体験 事務アシスタント編 (定員1名)	10:30～12:00 パソコン講座② ワード編	10:00～16:00 ガーラタウン青森 ウエストモール 「Workin お仕事相談会」 出張相談	11:00～12:00 働く前の心構え講座 ビジネスマナー編	11:00～12:00 就職活動講座 面接対策編	
	13:00～14:30 しゃべり場 交流会			13:00～16:00 野辺地出張相談		
17	18	19	20	21	22	23
閉庁日	10:00～13:00 就労体験 事務アシスタント編 (定員1名)	10:30～12:00 パソコン講座① エクセル編	11:00～12:00 働く前の心構え講座 報連相・メモの取り方		11:00～12:00 働く前の心構え講座 コミュニケーション編	
	13:00～14:00 ボランティア活動 清掃編			13:00～16:00 むつ出張相談		
24	25	26	27	28	29	30
閉庁日	10:00～13:00 就労体験 事務アシスタント編 (定員1名)	10:30～12:00 パソコン講座② エクセル編			10:30～12:00 緊張をほぐす メンタルトレーニング	
		13:00～14:30 お仕事プチ体験 サボステ編 (通信の発送)	13:30～16:30 臨床心理士 こころの相談日	13:00～16:00 野辺地出張相談		

※各講座の会場は、**アスパム3F(あおもり若者サポートステーション)**で開催いたします。  
 ※就労体験に関する詳細は、裏面をご確認ください。



日にち	イベント名	詳細内容	備考
1日 (金)	自己理解促進講座 エゴグラム編	自分の心のクセをエゴグラムというグラフで見てください。 意外な自分に会えるかもしれません。	
4日 (月)	就職活動講座 求人票の見方編	社会保険ってなに？シフトって？1日何時間働くの？など、 求人票の見方を一からご説明いたします。	
	体力づくり講座 ウォーキング編	就職前に体力をつけたい方、運動不足を解消したい方、ストレスを 解消したい方など、アスパム周辺と一緒に散策しましょう。	動きやすい服装で ご参加ください。
5日/12日 (火)	パソコン講座 ワード編	基本的なビジネス文書の他に、案内状などを作ります。	
6日 (水)	就職活動講座 応募書類の書き方編	志望動機に何を書けばいいの？ブランクがあってPRするものがない！ といった方など、書類作成のヒントが得られます。	
7日 (木)	集中力UP 目の体操	目で見た情報を正確に集め、脳で理解し、からだで反応していくことを「見る力＝視覚」と言います。目の体操で仕事の効率アップ、 集中力アップを目指しましょう。	
8日 (金)	働く前の心構え講座 電話応対編	電話応対によって、相手に与える「自社のイメージ」も変わります。 電話に不安を持っている方、この機会と一緒に練習しませんか？	
11日 (月)	しゃべり場交流会	慣れない集団生活の場に入るトレーニングにもなります。 ちょっぴり勇気を出して、利用者同士の交流会に参加してみませんか？	
14日 (木)	働く前の心構え講座 ビジネスマナー編	仕事が円滑に進むための基本的なマナーと心構えを学ぶ講座です。 仕事を気持ちよくこなせるようになりましょう。	
15日 (金)	就職活動講座 面接対策編	面接官の視点や面接でよく聞かれる質問、受け答え方のポイントなどを学び、 面接に対する苦手意識を少しでも克服しよう。	
18日 (月)	ボランティア活動 清掃編	掃除は、自分の心の中を掃除しているのと同じという話があります。 一緒に、アスパム周辺のごみ拾いをしませんか？	軍手・ごみ袋をご準備 ください。
19日/26日 (火)	パソコン講座 エクセル編	エクセルはさまざまな場面で使われる代表的な表計算ソフトです。 様々な機能を体験してみましょう。	
20日 (水)	働く前の心構え講座 報告/連絡/相談・ メモの取り方編	仕事をする上で必要不可欠な「報告・連絡・相談（ほうれんそう）」 など、面接に苦手意識がある方は、ぜひご参加ください。	
22日 (金)	働く前の心構え講座 コミュニケーション編	自分の会話のクセに気付くと人間関係に役立ちます。 コミュニケーションの第一歩、会話を見直してみませんか。	
26日 (火)	お仕事プチ体験 サポステ編(通信の発送)	「あおサポ通信」を発送する準備を行います。通信の折り込みや封筒に入れる といった軽作業を協力して行います。	
29日 (金)	緊張をほぐす メンタルトレーニング	どのような状況においても心穏やかに対処できるメンタル ティーを養う練習をします。 軽い運動、呼吸法など家でもできる簡単な方法を学びましょう。	

### 就労体験：事務アシスタント編(定員各1名)

◎体験内容：データ入力、本の封入、ファイリング、その他雑務

◎日時：6月11日(月)・18日(月)・25日(月) 10:00～13:00

◎場所：(株)廣濟堂さま(青森市栄町)

※就労体験は、事前に働く前の心構え講座の受講および個別相談後、体験先と相談の上、  
決定させていただきます。

詳細は、スタッフまで一度お気軽にご相談ください。

