



イベント カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
閉館日	10:00~12:00 職場体験 事務アシスタント編	10:30~11:30 働く心構え講座 ビジネスマナー編	10:30~11:30 仕事分析講座 食品製造販売業編 ※別会場	10:30~11:30 コミュニケーション講座 聴き方編	10:30~11:30 自己理解講座 キャリアアンカー編	
				13:00~16:00 むつ出張 相談	13:30~16:30 臨床心理士 こころの 相談	14:30~17:00 Web面談 (Skype使用)
8	9	10	11	12	13	14
閉館日	10:30~11:30 就職活動講座 面接対策編	10:30~11:30 パソコン講座 ワード①(練習編)	10:30~11:30 サポトーク ※別会場	10:30~11:30 自己理解講座 エゴグラム編	10:30~11:30 働く心構え講座 報連相・メモの取り方編	
				11:00~16:00 野辺地出張相談		
15	16	17	18	19	20	21
閉館日	閉館日	10:30~11:30 パソコン 講座 ワード② (実践編)	10:00~12:00 職場体験 事務アシ スタント編	10:30~11:30 緊張をほぐす メンタルトレーニング 脳と体のストレッチ編 ※別会場	10:30~11:30 働く心構え講座 電話応対 伝え方編	10:30~11:30 就職活動講座 仕事の選び方編
		13:30~14:30 好きを仕事にするまで シンガーソング アーティスト編 ※別会場			13:00~16:00 むつ出張相談	14:30~17:00 Web面談 (Skype使用)
22	23	24	25	26	27	28
閉館日	閉館日	10:30~11:30 パソコン講座 エクセル編(中級)	10:30~12:00 働く心構え講座 社会人スキル向上編	10:30~11:30 就職活動 講座 求人票の 見方編	11:00~16:00 野辺地 出張相談	10:30~11:30 コミュニケーション講座 リフレーミング編
			13:00~14:30 お仕事プチ体験 サポステ編 (通信の発送)	13:30~14:30 お金に強くなる マネーセミナー ※別会場		
29	30					
閉館日						

・サポステでは、**15~39歳の方で長期に仕事に就けていない方/学校中退が明確化した就職希望者/卒業時、就職が決まっていなの方等**を対象に就職に向けた支援を行っています。
 ・各講座は、少人数制のミニ講座です。(定員5名)
 ・ご希望の講座は複数のお申込みが可能です。
 ・各講座の受講はサポステへの登録・面談を経た上で、ご利用いただけます。講座はすべて無料です。

※各講座の会場は、**アスパム3F(あおりり若者サポートステーション)**で開催いたします。
 ※職場体験は、事前に指定講座の受講と個別面談後、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。

Pick Up!

今月のおすすめイベント情報

※お時間は、表面をご確認ください。 ※少人数制のミニ講座です。ご希望の講座がございましたら、お電話・メールにて受付しております。お気軽にお問合せください。

日にち	イベント名	詳細内容	備考
2日(月)/ 17日(火)	職場体験 事務アシスタント編	体験内容：本の封入・発送作業・その他雑務 ※事前に、指定講座の受講と個別面談後、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！	体験先：(株)廣済堂 (栄町1-4-1) ※定員各1名
3日(火)	働く心構え講座 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す。	
4日(水)	仕事分析講座 食品製造販売業編	焼竹輪を主力とする大正7年創業の老舗企業。伝統を継承発展し続ける舞台裏や製造の仕事内容、求められる能力等をお話していただきます。(事業内容：水産練製品の製造販売業)	会場：アスパム6階ヤングプラザ会議室 定員：8名 講師：(株)丸石沼田商店 取締役社長 沼田 祐寛様
5日(木)	コミュニケーション講座 聴き方編	聞き上手になるためのちょっとしたコツを学びませんか？人間関係が少し楽になるかもしれません。	
6日(金)	自己理解講座 キャリアアンカー編	仕事をするときにもっと大切にしている価値観や生き方を視覚化しましょう。	
7日/21日(土)	Web面談 (Skype使用)	サポステまでなかなか通所できない方が対象です。前日迄にメール又は電話でご予約下さい。 ※相談時間 ①14：30～15：30 ②16：00～17：00	※通信費(パケット代)は自己負担となりますので、ご注意ください。
9日(月)	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。	
10日(火)	パソコン講座 ワード①(練習編)	ワード講座がリニューアルいたします！ 9月は書式設定や行間の設定など、ワードの基礎を練習します。ワード①では解説を交えながら、簡単な操作を行います。	①のみの参加も可能です。
11日(水)	サポトーク	雑談形式で対人コミュニケーションを身につけてみましょう。コミュニケーションゲーム等を実施します！	会場：奏海2階(本町2-1-10/青森労働金庫向い)※車の方は事前にご相談ください 定員：8名
12日(木)	自己理解講座 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。	
13日(金)	働く心構え講座 報連相・メモの取り方編	仕事をやる上で必要不可欠な「報告・連絡・相談(ほうれんそう)」の重要性について理解を深めます。	
17日(火)	パソコン講座 ワード②(実践編)	ワード講座がリニューアルいたします！ 9月は書式設定や行間の設定など、ワードの基礎を練習します。ワード②ではより実践に近い練習問題にチャレンジします。	②のみの参加も可能です。
	好きを仕事にするまで シンガーソングアーティスト編	CMソング・楽曲の制作やギター弾き語り、ボイストレーニング、ピアノの調律・修理等、幅広く活躍中のたいぞう様に、好きを仕事にするまでの道りをお話していただきます。	会場：アピオあおもり1階アピオ小研修室1 定員：10名 講師：オフィスTZたいぞう様
18日(水)	緊張をほぐす メンタルトレーニング 脳と体のストレッチ編	どんな状況においても心穏やかに対処できるメンタリ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方法を学びます。	会場：奏海2階(本町2-1-10/青森労働金庫向い)※車の方は事前にご相談ください。 定員：5名
19日(木)	働く心構え講座 電話対応 伝え方編	情報を正確に聞き取り、簡潔に伝えるコツを学びます。電話以外の場面でも役立つかも！	
20日(金)	就職活動講座 仕事の選び方編	仕事を選ぶ際に「やりたいこと」・「できること」どちらを優先しますか？応募までのあと一歩が踏み出せない方はぜひ！	
24日(火)	パソコン講座 エクセル編(中級)	仕事で大活躍するエクセルで、簡単な計算や関数を使ったデータの作成を練習します。	
25日(水)	働く心構え講座 社会人スキル向上編	朝の清掃や書類の整理など、社会人に求められる基礎のスキルを一緒に身に付けましょう！	定員 3名
	お仕事プチ体験 サポステ通信編	「サポステ通信」を送信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。	
26日(木)	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。	
	お金に強くなる マネーセミナー	自分の将来設計を具体的に考えたことはありますか？お金に関する正しい知識や家計管理について学びます。	会場：アピオあおもり1階保健指導室 定員：15名 講師：青森県金融広報委員会 菅原伊佐雄 様
27日(金)	コミュニケーション講座 リフレーミング編	物事に肯定的な意味づけができるようになれば、人との関わり方にも少し自信がつかます。	