



# イベント カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
			閉館日	閉館日	閉館日	14:30~17:00 Web面談 (Skype使用)
5	6	7	8	9	10	11
閉館日	10:30~11:30 就職活動講座 応募書類の書き方編	10:00~12:00 ワード① ビジネス文書作成編 (基礎・書式設定)	10:30~11:30 自己理解講座 キャリアアーカー編	10:30~11:30 働く心構え講座 報連相・メモの取り方編	10:30~11:30 コミュニケーション講座 リフレーミング編	
				13:30~16:30 こころの相談	13:00~16:00 野辺地出張相談	
12	13	14	15	16	17	18
閉館日	閉館日	10:30~11:30 仕事分析講座 新聞配達編	10:30~11:30 就職活動講座 仕事の選び方編	10:30~11:30 働く心構え講座 電話対応 伝え方編	10:30~11:30 自己理解講座 エゴグラム編	14:30~17:00 Web面談 (Skype使用)
				13:00~15:00 むつ出張相談		
19	20	21	22	23	24	25
閉館日	10:30~11:30 働く心構え講座 社会人スキル向上編	10:00~12:00 ワード② ビジネス文書作成編 (図表の挿入)	10:30~12:00 コミュニケーション講座 雑談力UP編	10:30~11:30 ゲーム・インターネット取扱い講座	10:00~12:00 ストレスを和らげる メンタルトレーニング ※別会場	13:30~16:15 サポステ 説明会&相談会 ※別会場
				13:00~16:00 野辺地出張相談	13:00~14:30 お仕事プチ体験 サポステ通信編	
26	27	28	29	30	31	
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 エクセル編(中級)	10:00~12:00 ワード③ ビジネス文書作成編 (総合演習)	10:30~11:30 働く心構え講座 ビジネスマナー編		
			13:00~14:30 サポステ交流会 ※別会場			

・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い方等**  
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(あおも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。

※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
4日/18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。
6日/20日(月)	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
6日(月)	就職活動講座 応募書類の書き方編	志望動機ってどう書くの?ブランクがあってPRできるものがない。送付状って何?など、書類作成のヒントが得られます。	
7日(火)	ワード① ビジネス文書作成編 (基礎・書式設定)	ビジネス文書の作成に必要なワードの知識を基礎からお伝えいたします!ワード①では効率よく作業するための入力のコツや書式設定を練習します。	①~③すべて受講されることを前提とした内容となっております。
8日(水)	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。	
9日(木)	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。	
10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。	
14日(火)	仕事分析講座 新聞配達編	「一人コツコツと仕事したい」「仕事に慣れるまで最初は先輩スタッフがついてくれる仕事がいい」「短時間の仕事から始めたい」という方、まずはお話だけでも聞いてみませんか?	講師:(株)キャプテンスタジオ(東奥日報 青森中部販売店) 森山明氏
15日(水)	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!	
16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!	
17日(金)	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。	
20日(月)	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つけましょう!	定員 3名
21日(火)	ワード② ビジネス文書作成編 (図表の挿入)	ビジネス文書の作成に必要なワードの知識を基礎からお伝えいたします!ワード②ではビジネス文書をワンランクアップさせる図表の挿入を練習します。	①~③すべて受講されることを前提とした内容となっております。
22日(水)	コミュニケーション講座 雑談力UP編	雑談は職場の潤滑油!ちょっとした雑談が人間関係を円滑にします。初対面の方と何を話せばいいかわからない方に!	
23日(木)	ゲーム・インターネット 取り扱い講座	つつい長時間やってしまうゲーム・インターネット。これらが及ぼす体への影響や。上手な関わり方についてお話させていただきます。	講師:法務少年支援センター
24日(金)	ストレスを和らげる メンタルトレーニング	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)※定員8名※車の方は事前にご相談ください
	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。	
25日(土)	サポステ説明会&相談会	サポステの利用を迷われている方や最近登録された方に向けて、説明会を開催します。周りの方で長くお仕事に就けていない方がいらっしゃればぜひご案内ください。	会場:リンクモア平安閣市民ホール 会議室2 (青森市柳川1丁目2-14)
27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。	
28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。	
29日(水)	ワード③ ビジネス文書作成編 (総合演習)	ビジネス文書の作成に必要なワードの知識を基礎からお伝えいたします!ワード③では①、②で学習した内容を活かし、一からビジネス文書の作成にチャレンジします。	①~③すべて受講されることを前提とした内容となっております。
	サポステ交流会	現在サポステを利用中の方はもちろん、サポステを利用して就職された方も参加できます!利用者同士の交流で、悩みやこれからのことについて話し合ってみましょう。	会場:奏海2階(本町2-1-10/青森労働金庫向い)定員:8名※車の方は事前にご相談ください
30日(金)	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。	