



# イベント カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
						1
<p>・サポステでは、<b>15～39歳</b>の方で <b>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</b> を対象に就職に向けた支援を行っています。</p> <p>・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。</p>						
2	3	4	5	6	7	8
閉館日	10:30～11:30 就職活動講座 自己PRの作り方編 10:00～12:00 職場体験 事務アシスタント編	10:30～11:30 コミュニケーション講座 聴き方編	10:00～12:00 パソコン講座 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 キャリアアンカー編	10:30～11:30 働く心構え講座 ビジネスマナー編	10:30～12:00 パソコン講座 エクセル(応用)編 14:30～17:00 Web面談 (Skype使用)
				13:00～15:00 むつ出張相談	13:30～15:30 コミュニケーション 向上セミナー SST編 ※別会場	
9	10	11	12	13	14	15
閉館日	10:30～11:30 仕事分析講座 電気工事業編	閉館日	10:00～12:00 パソコン講座 ワード② ビジネス文書作成編 (図表の挿入)	10:30～11:30 働く心構え講座 電話の受け方編	10:30～11:30 就職活動講座 求人票の見方編	
				13:30～16:30 こころの相談	13:00～16:00 野辺地出張相談	14:30～17:00 Web面談 (Skype使用)
16	17	18	19	20	21	22
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 職場体験 事務アシスタント編	10:30～11:30 パソコン講座 エクセル編(初級)	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 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 印象UP講座 ボイストレーニング ※別会場	
				13:00～15:00 むつ出張相談	13:00～14:30 お仕事プチ体験 サポステ通信編	
23	24	25	26	27	28	29
閉館日	閉館日	閉館日	10:00～12:00 パソコン講座 ワード③ ビジネス文書作成編 (総合演習)	10:30～11:30 就職活動講座 仕事の選び方編		
			13:00～14:30 コミュニケーション講座 チームビルディング編 ※別会場	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
1日/15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。
3日/17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
3日(月)	就職活動講座 自己PRの作り方編	応募書類や面接で何をPRしていいかわからないという方、自分の持つ特性を理解しましょう。	
4日(火)	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。	
5日(水)	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。
6日(木)	自己理解講座 キャリアアンカー編	仕事をするときにも最も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(金)	働く心構え講座 ビジネスマナー編 コミュニケーション 向上セミナー SST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。 社会生活場面で役に立つ基本的なコミュニケーションスキルを練習し、対人関係のトラブルや対処が難しい場面を題材にして、どう行動するか、具体的な対処スキルを学びます。	会場:リンクモア平安閣市民ホール 会議室② 定員:15名 講師:青森大学社会学部社会学科 教授 船木 昭夫 氏
8日(土)	パソコン講座 エクセル(応用)編	現場で役立つ!実際の仕事を想定したエクセルの操作を学びます。	
10日(月)	仕事分析講座 電気工事業編	技術を身につける喜びや社員同士で協力し合い工事を完成させる達成感が得られるお仕事。業務内容や企業の特徴、求められる能力等、仕事分析ができるチャンスです!	講師:藤林電気(株) 代表取締役社長 藤林健太氏
12日(水)	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。
13日(木)	働く心構え講座 電話の受け方編	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、この機会に一緒に練習してみませんか?	
14日(金)	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。	
17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。	
18日(火)	パソコン講座 エクセル編(初級)	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。初級では基本的な部分を一緒に練習します。	
19日(水)	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。	
20日(木)	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)定員:7名※車の方は事前にご相談ください。
21日(金)	印象UP講座 ボイストレーニング編	話す内容は同じでも声の出し方によって印象は大きく変わってきます。自分も出しやすく、相手も聞き取りやすい声の出し方や滑舌のポイントを練習しましょう!	会場:奏海2階(本町2-1-10/青森労働金庫向い)※定員6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。	
26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。
	コミュニケーション講座 チームビルディング編	1つの目標に向かって、協力して作業を行うコミュニケーションゲームをします。チームにおける自分の役割を体感しよう。	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
27日(木)	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!	