



# イベント カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
				10:30~11:30 就職活動講座 応募書類の書き方編	10:30~11:30 働く心構え講座 電話の受け方編	
				13:00~16:00 むつ出張相談		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 面接対策編	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 働く心構え講座 報連相・メモの取り方編	10:30~11:30 自己理解講座 エゴグラム編	10:30~11:30 コミュニケーション講座 リフレーミング編	
				13:00~16:00 野辺地出張相談		
12	13	14	15	16	17	18
閉館日	10:30~11:30 自己理解講座 キャリアアンカー編	9:00~12:00 職場体験 新聞折込・仕分け 作業編	10:30~11:30 パソコン講座 エクセル編 (初級)	9:00~12:00 職場体験 新聞折込・仕分け 作業編	10:30~11:30 就職活動講座 仕事の選び方編	9:00~12:00 職場体験 新聞折込・仕分け 作業編
					10:00~12:00 働く心構え講座 キャリア シミュレーション編	
				13:00~16:00 むつ出張相談		14:30~17:00 Web面談 (Skype使用)
19	20	21	22	23	24	25
閉館日	10:30~11:30 就職活動講座 求人票の見方編	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)	10:30~12:00 働く心構え講座 社会人スキル向上編	10:30~12:00 コミュニケーション講座 雑談力UP編	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	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		
閉館日	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	10:00~12:00 パソコン講座 ワード③ ビジネス文書作成編 (総合演習)	閉館日			

・あおサポでは、**15~49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4名)  
・ご希望の講座は複数のお申込みが可能です。  
・各講座の受講はあおサポへの登録・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
2日(木)	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？プランクがあって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。	
3日(金)	働く心構え講座 電話の受け方編	電話対応によって、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？	
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(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。	
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)	働く心構え講座 報連相・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)」の重要性について理解を深めます。	
9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。	
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。	
13日(月)~ 15日(水)	職場体験 新聞折込・仕分け作業編	体験内容：新聞へのチラシの挟み込み・仕分け作業 単純作業やモクモクと作業する仕事を体験します。自分に合っているか確認してみませんか？初日はスタッフが同行します。	体験先：東奥日報中部販売店本店(長島3-6-2) ※定員3名※原則、3日間継続して体験できる方
13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。	
14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。	
15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。	
17日(金)	働く心構え講座 キャリアシミュレーション編	職場と私生活の人生キャリアを体験するゲームです。社会でこれから起こるかもしれない様々な出来事を体験し、改めて自分を見直してみよう。	
20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。	
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)	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 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
	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。	
23日(木)	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のかわからない方に！	
24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しょう。	
	お仕事プチ体験 サポステ通信編	「サポステ通信」を発送する準備を行います。通信の三つ折りや封筒に入れるといった軽作業を協力して行います。	
27日(月)	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。
28日(火)	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。