



# イベントカレンダー

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
<p>・あおサポでは、<b>15～49歳</b>の方で <b>長期に仕事に就けていない方/学校中退が決まった方/進路が決まらぬまま卒業される方等</b> を対象に就職に向けた支援を行っています。 ・<b>新型コロナウイルスの影響により、各講座は定員2名となっております（一部除く）</b>。詳細はスタッフまで！ ・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。</p>					10:30～11:30 コミュニケーション講座 聴き方編	
				11:00～16:00 むつ出張相談		
4	5	6	7	8	9	10
休館日	10:30～11:30 就職活動講座 仕事の選び方編	10:30～11:30 体づくり講座 ウォーキング編	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 価値観編	10:30～11:30 コミュニケーション講座 雑談力UP編	
				11:00～16:00 むつ出張相談	13:00～16:00 野辺地出張相談	
11	12	13	14	15	16	17
休館日	10:30～11:30 就職活動講座 面接対策編	10:30～11:30 働く心構え講座 報連相・メモの取り方編	9:30～12:00 職場体験 新聞仕分け作業編	10:30～11:30 印象UP講座 ボイストレーニング ※別会場	9:30～12:00 職場体験 新聞仕分け作業編	10:00～12:00 緊張をほぐす メンタルトレーニング ※別会場
				10:30～11:30 コミュニケーション講座 物事の捉え方編		
				11:00～16:00 むつ出張相談		
18	19	20	21	22	23	24
休館日	10:30～11:30 働く心構え講座 ビジネスマナー編	10:30～11:30 就職活動講座 応募書類の書き方編	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)	11:00～16:00 むつ出張相談	13:00～16:00 野辺地出張相談	10:30～11:30 自己理解講座 心のクセ編
			13:00～14:30 サボステ交流会 ※別会場	13:00～14:30 お仕事プチ体験 サボステ通信編 ※別会場	13:30～16:30 臨床心理士 こころの相談	13:30～14:30 リスク回避セミナー インターネットに潜む 危険と対処 ※別会場
25	26	27	28	29	30	31
休館日	10:30～11:30 働く心構え講座 電話の受け方編	10:30～12:00 コミュニケーション講座 自己表現編 ※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)	10:30～11:30 就職活動講座 自己PRの作り方編	10:30～11:30 パソコン講座 エクセル編(初級)	9:00～15:00 自然体験・交流塾

※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。

※少人数制のプチ講座です。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(金)	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(月)	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！	
6日(火)	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、ストレスを解消したい方など、アスパム周辺を一緒に散策しましょう。	
7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。
8日(木)	自己理解講座 価値観編	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。	
9日(金)	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！	
12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	
13日(火)	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。	
13日(火)～ 14日(水)	職場体験 新聞仕分け作業編	体験内容：チラシを配達区域ごとに仕分けする作業 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？	体験先：東奥日報青森中部販売店(長島3-6-2) ※定員3名、原則2日間継続して体験できる方
14日(水)	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：リンクモア平安閣市民ホール4階和室(柳川1-2-14) 定員5名※車の方は事前にご相談ください。
15日(木)	緊張をほぐす 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)※定員6名※車の方は事前にご相談ください
16日(金)	コミュニケーション講座 物事の捉え方編	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。	
19日(月)	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。	
20日(火)	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。	
21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。
	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)定員6名※車の方は事前にご相談ください。
22日(木)	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。	会場：奏海2階(本町2-1-10)定員6名※車の方は事前にご相談ください。
23日(金)	自己理解講座 心のクセ編	自分の心のクセをエゴグラムというグラフで見えてみましょう。意外な自分に会えるかもしれません。	
	リスク回避セミナー インターネットに潜む 危険と対処	普段何気なく使用しているインターネットについて、今後の就職活動や就職後に上手に活用するためにインターネットに潜む危険性と対処法について事例を基に学びます。	会場：アピオあおもり保健指導室(中央3-17-1)※定員10名程度
26日(月)	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、この機会と一緒に練習してみませんか？	
27日(火)	コミュニケーション講座 自己表現編	相手を気にしすぎて、自分の気持ちを我慢することはありませんか？この講座では、自他尊重のコミュニケーションの考え方と進め方を学び、豊かな人間関係の構築を目指します。	会場：奏海2階(本町2-1-10)定員6名※車の方は事前にご相談ください。 講師：法務少年支援センター
28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。
29日(木)	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。	
30日(金)	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。	
31日(土)	自然体験・交流塾	主催：青森県教育委員会 内容：仲間とコミュニケーションをとりながら協力して自然体験活動を行います。スタッフと一緒にバスで移動します。 集合場所・時間：アスパム正面入口・8:00	会場：梵珠少年自然の家(五所川原市大字神山字殊ノ峰117-602) 詳細はスタッフまで！