



# イベントカレンダー

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
休館日		休館日	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 心のクセ編	
				11:00~16:00 むつ出張相談		
8	9	10	11	12	13	14
休館日	10:30~11:30 自己理解講座 価値観編	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)	10:30~11:30 働く心構え講座 電話の伝え方編	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	13:00~16:00 野辺地出張相談	
15	16	17	18	19	20	21
休館日	10:30~11:30 働く心構え講座 働く意義編	10:30~11:30 就職活動講座 面接対策編	9:30~12:00 職場体験 新聞仕分け作業編	10:30~11:30 体をほぐす 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 雑談力UP編	
			13:00~14:30 サポステ交流会 ※別会場	11:00~16:00 むつ出張相談	13:30~14:30 働く前に知って安心!! あなたを助ける お金の安心 ※別会場	
22	23	24	25	26	27	28
休館日	休館日	10:30~11:30 就職活動講座 自己PRの作り方編	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 働く心構え講座 ビジネスマナー編	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	13:00~14:30 お仕事プチ体験 サポステ通信編 ※別会場	
29	30					
休館日						

・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/学校中退が決まった方/進路が決まらぬまま卒業される方等**  
を対象に就職に向けた支援を行っています。  
・**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)。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。

※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(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。
5日(木)	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。	
6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てください。意外な自分に会えるかもしれません。	
9日(月)	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。	
10日(火)	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。	
11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。
12日(木)	働く心構え講座 電話の伝え方編	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！	
13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。	
16日(月)	働く心構え講座 働く意義編	なんのために働くの？働く意味って？そんな疑問を感じたことはありませんか？お金+「何か」を一緒に考えましょう。	
17日(火)	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。	
17日(火) ～18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
18日(水)	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。	
	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：リンクモア平安閣 市民ホール4階和室(柳川1-2-14) 定員10名
19日(木)	体をほぐす 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。
20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のかわからない方に！	
	働く前に知って安心!! あなたを助けるお金の話	働き方の多様化が進む現代。働けなくなるリスクも多様化!?あなたに付きまとうお金に対する不安を解消するヒントを探しに来ませんか？	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 講師：菅原 伊佐雄氏
24日(火)	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。	
25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。
26日(木)	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。	
27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。	
	お仕事プチ体験 サポステ通信編	「サポステ通信」を送る準備を行います。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。