



イベントカレンダー

日	月	火	水	木	金	土	
		1	2	3	4	5	
			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 就職活動講座 自己PRの作り方編	10:30~11:30 コミュニケーション講座 物事の捉え方編		
				13:00~15:00 むつ出張相談			
6	7	8	9	10	11	12	
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 自己理解講座 価値観編	10:30~11:30 パソコン講座 エクセル編(初級)	10:30~11:30 就職活動講座 面接対策編	10:30~11:30 自己理解講座 心のクセ編		
	13:30~15:30 ストレスと 上手く付き合う 認知行動療法セミナー ※別会場			13:00~ 15:00 むつ出張 相談	13:00~ 16:00 野辺地出 張相談	13:30~15:00 サボステ交流会 ※別会場	
13	14	15	16	17	18	19	
休館日	10:30~11:30 働く心構え講座 電話の受け方編	10:30~ 11:30 ゲーム・イ ンターネッ ト取扱い 講座 ※別会場	9:30~ 12:00 職場体験 新聞仕分け 作業編	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)	9:30~ 12:00 職場体験 新聞仕分け 作業編	10:30~11:30 就職活動講座 応募書類の書き方編	10:30~11:30 コミュニケーション講座 聴き方編
				13:00~ 15:00 むつ出張 相談	13:30~ 16:30 臨床心理士 こころの 相談		
20	21	22	23	24	25	26	
休館日	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 印象UP講座 男の身だしなみ編	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 働く意義編	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~ 15:00 むつ出張 相談	13:00~ 16:00 野辺地出 張相談	13:00~14:30 お仕事プチ体験 サボステ通信編 ※別会場	
27	28	29	30	31			
休館日		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。

Pick Up!

今月のおすすめイベント情報

※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(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。
3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。	
4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。	
7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す。	
	ストレスと上手に付き合う 認知行動療法セミナー	自分の認知や行動のパターンを知ることで、バランスの良い考え方に変えていくことができます。就活中や就職後の精神面の健康を維持するため、ストレスとうまく付き合う方法を学びましょう！	会場：リンクモア平安閣市民ホール会議室(2)(3)※定員:10名程度 詳細はスタッフまで！ 講師：富岡拓身氏、盛田沙織氏
8日(火)	自己理解講座 価値観編	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。	
9日(水)	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。	
10日(木)	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	
11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。	
	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！今回はネクストキャリアセンターの利用者の方も参加予定です。世代の異なる方と交流してみませんか？	会場：リンクモア平安閣市民ホール会議室(2)※定員:10名(ネクストキャリアセンター含む) 詳細はスタッフまで！
14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、この機会に一緒に練習してみませんか？	
15日(火)	ゲーム・インターネット 取扱い講座	つい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いただけます。	会場：奏海2階(本町2-1-10)定員4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
15日(火) ～16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
16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。
17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？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(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。	
21日(月)	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。	
22日(火)	印象UP講座 男の身だしなみ編	ヘアケア・エチケットケア、スーツの着こなしなど、第一印象で損をしないためのポイントをお伝えします。	男性限定
23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。
24日(木)	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。	
25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。	
	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4名※車の方は事前にご相談ください。