



イベントカレンダー

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
	10:30~11:30 就職活動講座 応募書類の書き方編 ※別会場	10:00~12:00 コミュニケーション講座 雑談力UP編 ※別会場	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 体をほぐす メンタルトレーニング ※別会場	
	13:00~14:00 自己理解講座 価値観編 ※別会場	13:00~14:00 働く心構え講座 ビジネスマナー編 ※別会場		13:00~15:00 むつ出張相談		
7	8	9	10	11	12	13
休館日		10:30~11:30 働く心構え講座 電話の受け方編 ※別会場	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)	休館日	10:30~11:30 コミュニケーション講座 聴き方編	
		13:00~14:00 就職活動講座 面接対策編 ※別会場	13:00~14:30 サポステ交流会 (お仕事あるある) ※別会場			
14	15	16	17	18	19	20
休館日		10:30~12:00 働く心構え講座 社会人スキル向上編	10:30~11:30 働く心構え講座 報連相・メモの取り方編 ※別会場		10:30~11:30 パソコン講座 エクセル編(初級)	
	14:30~15:30 仕事分析講座 小売業編 ※別会場		13:00~14:00 自己理解講座 心のクセ編 ※別会場	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	13:00~14:30 お仕事プチ体験 サポステ通信編 ※別会場
21	22	23	24	25	26	27
休館日	10:30~11:30 コミュニケーション講座 物事の捉え方編	休館日	休館日	10:30~11:30 就職活動講座 仕事の選び方編	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)	
				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 ソーシャルスキルズ トレーニング編 ※別会場	
28						
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/卒業年度の1月時点で進路が決まっていない生徒・学生の方等
 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2~4名**
 となっております。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。

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
1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。	会場：リンクモア平安閣市民ホール1階会議室(6) (柳川1-2-14) 定員各4名
	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。	
2日(火)	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！	会場：リンクモア平安閣市民ホール1階会議室(6) (柳川1-2-14) 定員各4名
	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。	
3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(金)	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、呼吸法など家でもできる方法を学びます。	会場：奏海2階(本町2-1-10)定員5名※車の方は事前にご相談ください。
9日(火)	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？	会場：リンクモア平安閣市民ホール1階会議室(4) (柳川1-2-14) 定員各4名
	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。	
10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 (お仕事あるある)	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
12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。	
15日(月)	仕事分析講座 小売業編	青森県、秋田県にてスーパーマーケットやドラッグストアを展開している紅屋商事(株)の方をお招きし、小売業界の裏側についてお話をさせていただきます。	会場：アスパム6階ハローワークヤングプラザ会議室 定員4名 講師：紅屋商事(株) 熊野 健人氏
16日(火)	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！	
17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。	会場：リンクモア平安閣市民ホール1階会議室(4) (柳川1-2-14) 定員各4名
	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ってみましょう。意外な自分に会えるかもしれません。	
19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。	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。
	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。	
22日(月)	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。	
25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！	
26日(金)	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 向上セミナー ソーシャルスキルズ トレーニング編	自分の考えを伝える方法や、対人関係で起こる問題解決法など、社会生活で役に立つ基本的なコミュニケーションスキルを学びます。	会場：リンクモア平安閣市民ホール1階会議室(2)(3) (柳川1-2-14) 定員10名程度 講師：青森大学 船木 昭夫 教授