



働く力をつける

# ミニ講座

# カレンダー

・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。  
 ・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。

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
				9:00～17:00 むつ出張相談	10:30～12:00 コミュニケーション講座 雑談力UP編	
					13:00～14:00 自己理解講座 心のクセ編	
5	6	7	8	9	10	11
休館日		10:30～12:00 ジョブトレ サポステ通信 企画編	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)	9:00～17:00 むつ出張相談	10:30～11:30 働く心構え講座 ビジネスマナー編	
		13:00～14:00 就職活動講座 応募書類の書き方編	13:30～16:30 臨床心理士による こころの相談	13:00～16:00 野辺地出張相談	13:00～14:30 サポステ交流会	
12	13	14	15	16	17	18
休館日	10:30～12:00 ステップアップ向け講座 接遇マナー (事務・受付編)	10:30～12:00 ジョブトレ サポステ通信 作成編	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)	9:00～17:00 むつ出張相談		
	13:00～14:00 働く心構え講座 電話の受け方編	13:00～14:00 就職活動講座 面接対策編	12:45～14:00 ジョブトレ 清掃活動編			
19	20	21	22	23	24	25
休館日	10:30～11:30 体づくり講座 ウォーキング編	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)	9:00～17:00 むつ出張相談	10:30～11:30 働く心構え講座 報連相・メモの取り方編	
		13:00～14:00 コミュニケーション講座 物事の捉え方編		13:00～16:00 野辺地出張相談	13:00～14:30 ジョブトレ チラシ折込・封入編	12:50～16:30 1day 就勝クラブ
26	27	28	29	30		
休館日	10:30～12:00 自己理解講座 職業適性編	10:30～12:00 心を軽くする メンタルトレーニング	10:30～11:30 パソコン講座 エクセル編(初級)	9:00～17:00 むつ出張相談		
	13:00～14:00 就職活動講座 求人票の見方編	13:00～14:00 体をほぐす メンタルトレーニング				

※ミニ講座は、中止・会場が変更となる場合がございます。最新情報はサポステにご確認下さい。  
 ※各講座の会場は、**裏面をご覧ください。**  
 ※職場体験も実施しております。詳細については、スタッフまでお声がけください。

# 今月のミニ講座内容

※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
3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！	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てください。意外な自分に会えるかもしれません。	
7日(火)	ジョブトレ サポステ通信企画編	「サポステ通信」に載せる記事をチームで企画し、文章やイラストなどを考えます。企画編と編集編両方を受講して頂きます。	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
	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。	
8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。	会場：サポステ 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。定員2名
10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
	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。	
13日(月)	ステップアップ向け講座 接遇マナー(事務・受付編)	接遇マナーの「カタチだけ」でなく、相手の立場になり、見ず知らずの人に対する思いやりに溢れた心遣いや言動を実践ワークを通して、学びましょう。	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
	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？	
14日(火)	ジョブトレ サポステ通信作成編	「サポステ通信」企画編で考えた内容をパソコンなどを使って作成していきます。企画編と編集編を両方を受講して頂きます。	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
	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。	
15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。	会場：サポステ 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。定員2名
	ジョブトレ 清掃活動編	青森市の昭和通り商店街の歩道や店舗前のゴミ拾いの清掃などのボランティア活動です。体を動かしながら街をきれいしてみませんか？(※雨天の場合は中止いたします)	【服装】動きやすい服装 【持ち物】軍手・飲み物 集合・解散場所 サポステ 定員6名
20日(月)	体づくり講座 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、アスラム周辺を一緒に散策しましょう。(※雨天の場合は中止いたします)	【服装】動きやすい服装 【持ち物】飲み物 集合・解散場所 サポステ 定員6名
21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。	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
	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。	
22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。	会場：サポステ 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。定員2名
24日(金)	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。	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
	ジョブトレ チラシ折込・封入編	「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。	
	1day 就勝クラブ	主催:ジョブカフェあおもり・ハローワークヤングプラザ 内容:就職活動のポイントや、会ってみたいと思わせる応募書類作成等を1日で学べるお得な講座です。	会場:アスラム9階「津軽」 詳細はスタッフまで！
25日(土)	サポステ オンライン説明会	サポステの利用を迷っている方・最近ご登録された方等を対象に説明会を開催します。プランクが長い・応募へのハードルが高い等、働くきっかけを相談したい方はぜひご参加ください。	Zoomを利用したオンラインでの開催となります。 6月20日以降にURLと資料をメールにてお送りいたします。
27日(月)	自己理解講座 職業適性編	GATB(一般職業適性検査)を行います。自分の得意・不得意を整理することで、職業選択のヒントを得ることができます。	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
	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。	
28日(火)	心を軽くする メンタルトレーニング	ストレスがある時に脳の中では何が起きているのか？どうしてマイナスな感情が湧いてくるのか？その仕組みを知り、心が軽くなる考え方に変わっていく方法を学びます。	会場：リンクモア平安閣市民ホール1階会議室(4) (柳川1-2-14) 定員各4名
	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。	
29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。	会場：サポステ 定員2名