



働く力をつける

ミニ講座 カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
<p>・あおもり若者サポートステーションは、15～49歳の方で一定期間仕事に就けていない方や学校を中退又は卒業時に就職が決まっていない方等を対象としております。 ・各講座は、あおサポへ登録と面談を経た上ですべて無料でご利用いただけます。ミニ講座は完全予約制です。会場は裏面をご覧ください。</p>				9:00～17:00 むつ出張相談	11:00～12:00 パソコン講座 エクセル編(中級)	
					13:00～15:00 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)	
4	5	6	7	8	9	10
休館日		11:00～12:00 働く心構え講座 報連相・メモの取り方編		13:00～16:00 野辺地出張相談	11:00～12:00 就職活動講座 応募書類の書き方編	
		13:00～15:30 お仕事模擬体験 事務補助編			13:00～14:30 サボステ交流会	
11	12	13	14	15	16	17
休館日	11:00～12:00 働く心構え講座 ビジネスマナー編	11:00～12:00 自己理解講座 価値観編	11:00～12:00 就職活動講座 自己PRの作り方編	9:00～17:00 むつ出張相談		
	13:00～15:00 お仕事模擬体験 企画編	13:00～14:00 就職活動講座 面接対策編	13:00～14:30 コミュニケーション講座 雑談力UP編			
18	19	20	21	22	23	24
休館日		11:00～12:00 就職活動講座 求人票の見方編		13:00～16:00 野辺地出張相談	11:00～12:00 ステップアップ講座 働くときのルール編	
		13:00～14:30 お仕事模擬体験 軽作業編		12:45～14:30 ジョブトレ 清掃活動編	13:00～15:00 パソコン講座 ワード② ビジネス文書作成編 (図表の挿入)	
25	26	27	28	29	30	
休館日	11:00～12:00 自己理解講座 心のクセ編	11:00～12:00 コミュニケーション講座 物事の捉え方		9:00～17:00 むつ出張相談	11:00～12:00 働く心構え講座 電話の伝え方編	
	13:00～15:00 パソコン講座 ワード③ ビジネス文書作成編 (総合演習)	13:00～14:30 コミュニケーション講座 チーム形成編			13:00～15:00 お仕事模擬体験 作成編	

あおもり若者サポートステーション

青森市安方1-1-40 青森県観光物産館アスパム3階 TEL 017-775-5301 (8:30～17:15)

あおもり若者サポートステーションは青森労働局から委託を受け、あおもりのキャリアの会社 株式会社 I・M・S が運営しています。

日にち	講座名	詳細内容	会場・定員
2日(金)	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。	会場:リンクモア平安閣 市民ホール1階(5) (柳川1-2-14) 定員:午前2名・午後2名
	ワード① 基礎・書式設定 ビジネス文書作成編	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。	
6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。	会場:リンクモア平安閣 市民ホール1階(4) 定員:午前6名・午後3名
	お仕事模擬体験 事務補助編	これまでの面談や講座で学んだ働くための基礎が身に付いているか、お仕事模擬体験を通じて実践してみましょう。	
9日(金)	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(4) 定員:各6名
	サポステ交流会	利用者同士の交流で、悩みやこれからのことなど話し合ってみましょう。サポステを利用し就職された方も参加できます！	
12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。	会場:リンクモア平安閣 市民ホール1階(4) 定員:午前6名・午後4名
	お仕事模擬体験 企画編	利用者の皆さんへ向けたおたよりをチームで企画し、文章やイラストなどを考えます。企画編と作成編両方を受講していただきます。	
13日(火)	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。	会場:リンクモア平安閣 市民ホール1階(4) 定員:各6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ましょう。	
14日(水)	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、自分の持つ特性を整理しましょう。	会場:リンクモア平安閣 市民ホール1階(5) 定員:各6名
	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！	
20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。	会場:リンクモア平安閣 市民ホール1階(4) 定員:各6名
	お仕事模擬体験 軽作業編	働く準備を整えるために、まずは軽作業から始めてみませんか？もくもく作業が好きな方におすすめです。	
22日(木)	ジョブトレ 清掃活動編	商店街の歩道や店舗前のゴミ拾い、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にしてみませんか？	【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(雨天中止)
23日(金)	ステップアップ向け講座 働くときのルール編	「労働に関する知識って難しそう」と思ってたんとなく避けていませんか？この講座では、クイズ形式等で分かりやすく学びます。	会場:リンクモア平安閣 市民ホール1階(4) 定員:午前6名・午後2名
	ワード② 図表の挿入 ビジネス文書作成編	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。	
26日(月)	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。	会場:リンクモア平安閣 市民ホール1階(4) 定員:午前6名・午後2名
	ワード③ 総合演習 ビジネス文書作成編	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。	
27日(火)	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きます。	会場:リンクモア平安閣 市民ホール1階(4) 定員:各6名
	コミュニケーション講座 チーム形成編	ひとりでは果たせない目標を、メンバーと協力しながら成し遂げます。コミュニケーションの活性化にもつながります。	
30日(金)	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！	会場:リンクモア平安閣 市民ホール1階(4) 定員:午前6名・午後4名
	お仕事模擬体験 作成編	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。企画編と作成編両方を受講していただきます。	