



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	4	5	6	7	8
休館日			11:00~12:00 自己理解講座 価値観編	9:00~17:00 むつ出張相談	11:00~12:00 働く心構え講座 ビジネスマナー編	
			13:30~16:30 臨床心理士 による こころの相談	13:00~14:00 就職活動 講座 仕事の 選び方編	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)	
9	10	11	12	13	14	15
休館日	11:00~12:00 就職活動講座 自己PRの作り方編	11:00~12:00 自己理解講座 心のクセ編	11:00~12:00 パソコン講座 エクセル編(初級)		11:00~12:00 働く心構え講座 報連相・メモの取り方 編	
	13:00~14:30 サポステ交流会	13:00~14:30 コミュニケーション講座 雑談力UP編		13:00~16:00 野辺地出張相談	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)	
16	17	18	19	20	21	22
休館日	休館日		11:00~12:00 就職活動講座 面接対策編	9:00~17:00 むつ出張相談	11:00~12:00 働く心構え講座 社会保障編	11:00~12:00 ステップアップ向け講座 職場における 対応力編
			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)	12:45~14:30 ジョブトレ 清掃活動編	13:00~14:00 就職活動講座 応募書類の書き方編	
23	24	25	26	27	28	29
休館日		11:00~12:00 働く心構え講座 電話の受け方編			11:00~12:00 コミュニケーション講座 聴き方編	
		13:00~14:30 お仕事模擬体験 軽作業編		13:00~16:00 野辺地出張相談	13:00~14:30 コミュニケーション講座 チーム形成編	
30	31					
休館日		<p>・あおり若者サポートステーションは、<b>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</b>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。 <b>会場は裏面をご覧ください。</b></p>				

あおり若者サポートステーション TEL:017-775-5301 開館時間 8:30~17:15  
(住所:青森県青森市安方1-1-40 青森県観光物産館アスパム3階)

あお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	備考
5日(水)	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：しあわせプラザ (青森市福祉増進センター) 2階研修室(本町4-1-3) 定員各8名
	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！	
7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(4) 定員：午前6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。	
10日(月)	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：しあわせプラザ (青森市福祉増進センター) 2階研修室(本町4-1-3) 定員各8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！	
11日(火)	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えてみましょう。 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かわからない方に！	
12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
14日(金)	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。	
19日(水)	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。	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。	
20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？	集合・解散場所：サポステ 定員：6名(雨天中止) 【服装】動きやすい服装 【持ち物】軍手・飲み物
21日(金)	働く心構え講座 社会保障編	働く前に、厚生年金、健康保険、労災保険、雇用保険の仕組みを理解しましょう。 きっと新たな発見があるはずです！	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 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。	
22日(土)	ステップアップ向け講座 職場における対応力編	職場で遭遇する様々な場面を想定し、その場面における自分の言動や行動を 再現し分析してみましょう。	会場：サポステ 定員2名
25日(火)	働く心構え講座 電話の受け方編	電話応対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 安がある方、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(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。	
28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。	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。	