



# 働く力をつける ミニ講座 カレンダー

日	月	火	水	木	金	土	
<p>・あおも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。</p> <p>・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>						1	2
3	4	5	6	7	8	9	
休館日		11:00～12:00 自己理解講座 価値観編	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			
		13:00～14:30 コミュニケーション講座 雑談力UP編	13:00～14:00 働く心構え講座 電話の受け方編				
10	11	12	13	14	15	16	
休館日		11:00～12:00 コミュニケーション講座 物事の捉え方編			10:00～12:00 パソコン講座 ワード② ビジネス文書作成編 (図表挿入)		
	15:30～16:30 体と心を整える ウォーキング	13:00～14:00 就職活動講座 仕事の選び方編	13:30～16:30 臨床心理士 による こころの 相談	14:00～15:00 ここが怖い！ ニセ情報の見抜き 方	13:00～16:00 野辺地出張相談	13:00～14:00 パソコン講座 エクセル編(初級)	
						13:00～14:00 ステップアップ向け講座 働くときのルール編	
17	18	19	20	21	22	23	
休館日	休館日	11:00～12:00 働く心構え講座 社会保障編	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	11:00～12:00 自己理解講座 心のクセ編	休館日	
		13:00～15:30 お仕事模擬体験 事務補助編	13:00～14:00 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 自己PRの作り方編		
24	25	26	27	28	29	30	
休館日		11:00～12:00 就職活動講座 応募書類の書き方編	11:00～12:00 就職活動講座 面接対策編		11:00～12:00 コミュニケーション講座 聴き方編		
	12:45～14:30 ジョブトレ 清掃活動編	13:00～14:30 お仕事模擬体験 軽作業編	13:00～14:00 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	13:00～14:30 サボステ交流会		

あおも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	備考
5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：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
	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！	
6日(水)	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。	会場：リンクモア平安閣市 民ホール1階(5) 定員午前2名・午後6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。電話に不安がある方、この機会に一緒に練習してみませんか？	
11日(月)	体と心を整える ウォーキング	周囲の景色を眺めたり会話をしながら、一緒に歩いてみませんか？体だけでなく、心も一緒にリフレッシュ！	集合・解散場所:サポステ 定員:6名(雨天中止) 【服装】歩きやすい服装 【持ち物】飲み物、タオル
12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、人との関わり方も少し自信がつきます。	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！	
13日(水)	ここが怖い！ニセ情報の見抜き方～就活不安につけこんだ闇バイトに遭わないために～	インターネットによる求人検索が普及し、闇バイト募集等による被害や、フェイクニュース等の不確かな情報に惑わされる機会が増えています。サイバー犯罪被害に遭わないための基礎知識や情報モラルを知り、安心して就職活動を行えるようにしましょう！	会場：アスパム9階 南部 定員12名程度
15日(金)	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。	会場：リンクモア平安閣市 民ホール1階(4) 定員各2名
	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。	
16日(土)	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」と思ってな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：サポステ 定員2名
19日(火)	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：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) 定員午前8名・午後4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。	
20日(水)	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。	会場：リンクモア平安閣市 民ホール1階(5) 定員午前2名・午後6名
	働く心構え講座 ビジネスマナー編	仕事円滑に進むための、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。	
22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
	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。	
25日(月)	ジヨブトレ 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
26日(火)	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：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) 定員午前8名・午後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。	
27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) 定員各6名
	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。	
29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
	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！	