



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
<p>・あお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。</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。会場は裏面をご覧ください。</p>						
3	4	5	6	7	8	9
休館日	休館日	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)	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		
		13:00～14:00 働く心構え講座 ビジネスマナー編	13:00～14:30 コミュニケーション 講座 チーム形成編	15:30～16:30 体と心を整える ウォーキング		
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)		10:00～16:00 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	
	13:00～14:30 ステップアップ向け講座 接客マナー 事務・受付編	13:00～14:00 パソコン講座 エクセル編(初級)	12:45～15:00 ジョブトレ 清掃・園芸編		13:00～14:00 自己理解講座 心のクセ編	
17	18	19	20	21	22	23
休館日		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)		11:00～12:00 就職活動講座 求人票の見方編	9:00～17:00 むつ出張 相談	11:00～12:00 就職活動講座 文章の書き方編
		13:00～14:00 働く心構え講座 電話の受け方編	14:00～15:00 なぜ起きた!? 労働トラブル ～労働法の基礎知識を学ぶ～	13:00～14:30 サポステ交流会	13:00～14:00 コミュニケーション 講座 聴き方編	休館日
24	25	26	27	28	29	30
休館日	11:00～12:00 働く心構え講座 報連相・メモの 取り方編	11:00～12:00 働く心構え講座 気持ちを楽にする 考え方編	10:00～11:00 就職活動講座 求人検索の仕方編	10:00～16:00 野辺地出張相談	11:00～12:00 自己理解講座 価値観編	
	13:00～14:30 お仕事模擬体験 軽作業編	13:00～15:30 お仕事模擬体験 事務補助編			13:00～14:00 就職活動講座 面接対策編	

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(火)	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 (4) 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。	
6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 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。	
7日(木)	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:10名 (雨天中止) 【服装】歩きやすい服装 【持ち物】飲み物、タオル
11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
	ステップアップ向け講座 接遇マナー編 事務・受付編	様々な接客対応の場面において、思いやりに溢れた言動や心遣いをワークを通して一緒に考えましょう。事務や受付を目指す方にお勧めの内容です。	
12日(火)	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。	
13日(水)	ジョブトレ 清掃・園芸編	商店街の歩道や店舗前のゴミ拾い、花壇の整備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:10名 (雨天中止) 【服装】動きやすい服装 【持ち物】軍手・飲み物
15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？blank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
	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。	
19日(火)	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 (4) 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？	
20日(水)	なぜ起きた!?労働トラブル ～労働法の基礎知識を学ぶ～	労働者を守るための労働法。しかし、理解している方は多くありません 自分は大丈夫と思っているあなたにこそ受講していただきたい講座です	会場:アスパム9階 南部 定員:12名程度
21日(木)	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
	サポステ交流会	コミュニケーションゲームやトーク等を通して、他者と自然に交流を図ります。お互いの価値観や考えを知り、信頼関係を築く練習をします。	
22日(金)	就職活動講座 文章の書き方編	読み手にとって分かりやすい文章とは？文章の書き方を身に付けてビジネススキルをアップしましょう。	会場:リンクモア平安閣市 民ホール1階 (4) 定員:各6名
	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。	
25日(月)	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 (5) 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。	
26日(火)	働く心構え講座 気持ちを楽にする考え方編	ストレスにうまく対処するため、ストレスを和らげる考え方を学びます ネガティブな感情をバランスの良い考え方に変え、行動することで、気持ちが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: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。	
27日(水)	就職活動講座 求人検索の仕方編	ハローワークインターネットサービスを活用した求人検索のコツやハローワークの利用方法について学びます。	会場:ハローワークヤングプラザ 集合:サポステ 定員:3名
29日(金)	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。	