



働く力をつける

ミニ講座 カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
				1 9:00～17:00 むつ出張相談	2	3 休館日
4 休館日	5 休館日	6 休館日	7	8 10:00～16:00 野辺地出張相談	9	10
11	12 11:00～12:00 就職活動講座 仕事の選び方編	13 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)	14 11:00～12:00 就職活動講座 自己PRの作り方編	15 9:00～17:00 むつ出張相談	16	17
	13:00～14:00 働く心構え講座 電話の受け方編	13:00～14:00 自己理解講座 価値観編	13:00～14:00 コミュニケーション 講座 雑談力UP編	15:30～16:30 体と心を整える ウォーキング		
18	19	20 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)	21 11:00～12:00 働く心構え講座 ビジネスマナー編	22 10:00～16:00 野辺地出張相談	23 11:00～12:00 就職活動講座 応募書類の書き方編	24
		13:00～14:00 パソコン講座 エクセル編(初級)	13:00～14:00 コミュニケーション 講座 物事の捉え方編		13:00～14:30 お仕事模擬体験 軽作業編	
25	26	27 10:00～12:00 パソコン講座 ワード③ ビジネス文書 作成編	28 11:00～12:00 就職活動講座 面接対策編	29 9:00～17:00 むつ出張相談	30	31
		10:00～11:00 就職活動講座 求人検索の仕 方編	13:00～14:00 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			

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

今月の三二講座内容

日にち	講座名	詳細内容	備考
12日(月)	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！	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 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？	
13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
	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。	
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！	
15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：サボステ 定員：5名（雨天中止） 【服装】歩きやすい服装 【持ち物】飲み物、タオル
20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。	
21日(水)	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 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。	
23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
	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(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 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。	
	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。	
28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（5） 定員：各6名
	サボステ交流会	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。	