



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
				9:00～17:00 むつ出張相談		
7	8	9	10	11	12	13
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 就職活動講座 応募書類の書き方編	10:00～16:00 野辺地出張相談	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)	
		13:00～14:00 コミュニケーション 講座 雑談力UP編	13:00～14:00 自己理解講座 心のクセ編		13:00～14:00 働く心構え講座 働く意義編	
14	15	16	17	18	19	20
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	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)	
		13:30～15:00 就活で差がつく! 話し方・目線・マナー の基本	13:00～14:00 働く心構え講座 電話の 受け方編		13:00～14:00 パソコン講座 エクセル編(初級)	
21	22	23	24	25	26	27
休館日		休館日	11:00～12:00 就職活動講座 自己PRの作り方編	10:00～16:00 野辺地出張相談	11:00～12:00 働く心構え講座 報連相・メモの 取り方編	
			13:00～14:00 コミュニケーション 講座 物事の捉え方編	15:30～16:30 体と心を整える ウォーキング	13:00～14:30 サポステ交流会	
28	29	30	<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。</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>			
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)				
	12:45～15:00 ジョブトレ 清掃・園芸編	13:00～14:30 お仕事模擬体験 軽作業編				

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
9日（火）	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：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！	
10日（水）	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？ブランクがあっても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ましょう。意外な自分に会えるかもしれません。	
12日（金）	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 働く意義編	なんのために働くの？働く意味って？そんな疑問を感じたことはありませんか？お金＋「何か」を一緒に考えましょう。	
16日（火）	就活で差がつく！ 話し方・目線・マナーの基本	話す内容を「どう伝えるか」によって、信頼や安心感に影響を与えます。採用面接や職場での第一印象を高め、良好な人間関係を築くための、話し方・目線・マナーの基本を学んでみませんか？	会場：アスパム9階 南部 定員：12名程度
17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
	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？	
18日（木）	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
19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。	
24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（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きます。	
25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：5名（雨天中止） 【服装】歩きやすい服装 【持ち物】飲み物、タオル
26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：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。	
29日（月）	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：5名（雨天中止） 【服装】動きやすい服装 【持ち物】軍手・飲み物
30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
	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。	