

2024 3

厚生労働省・板橋区委託事業

いたばし若者サポートステーション セミナー予定表



いたばしサポステのウェブサイトはコチラ
利用方法、体験談やブログなど、見どころ満載！
毎月のセミナー予定表もアップされています。



いたばしサポステのX(旧ツイッター)はコチラ
サポステの活動情報をピックアップして
発信しています！ぜひフォローして下さい！



日 月 火 水 木 金 土

		火			水		木		金		土	
		1			2		3		4		5	
		は外部講師のセミナーマークです。寝ぐせなどに注意して、清潔感のある服装で参加しましょう。										
3	4	5			6		7		8		9	
閉館	閉館	定員8 給与明細の見方を学ぼう <基礎編> 14:00~15:30			定員2 タイピング練習 (各50分) ① 10:00 ② 11:00		定員4 【体験】【ジョブトレ】 EXCELデータ入力<初級> 13:30~14:30		予約不要		【見学・説明会】 ふらっとサポステ (30分入替制) 10時・10時半・11時	
10	11	12			13		14		15		16	
閉館	閉館	定員4 【PC】【トレーニング】 EXCEL初級セミナー① 14:00~16:00			定員2 タイピング練習 (各50分) ① 10:00 ② 11:00		定員4 【ジョブトレ】【体験】 作業体験@エコポリスセンター 14:00~16:00		定員8 【生活改善】 身体と心のリラクゼーション 13:30~15:30			
17	18	19			20		21		22		23	
閉館	閉館	定員6 【生活改善】 お花見*清掃ボランティア@石神井川 10:30~12:00			閉館		定員6 【自己理解】 MY★ライフ・キャリアプランを つくってみよう！ 13:00~15:00		予約不要		定員12 【見学・説明会】 ふらっとサポステ (30分入替制) 10時・10時半・11時	
		24			25		26		27		28	
		定員4 【PC】【トレーニング】 EXCEL初級セミナー② 14:00~16:00			定員6 【生活改善】 身体と心のリラクゼーション 13:30~15:30		定員4 【体験】【ジョブトレ】 書類の発送作業 13:30~15:30		定員12 【コミュニケーション】 さばCafé~23年度就職組~ 10:00~12:00		定員6 【自己理解】 MY★ライフ・キャリアプランを つくってみよう！ 13:00~15:00	
24	25	26			27		28		29		30	
閉館	閉館	定員6 【自己理解】 コラージュ 心理療法研究員 中里さん 13:30~15:30			定員2 タイピング練習 (各50分) ① 10:00 ② 11:00		定員6 【コミュニケーション】 新しい職場環境でのコミュニケーション フリーアナウンサー 損宿さん 13:30~15:30		定員4 【体験】【ジョブトレ】 事務・チェック作業 13:30~14:30		定員6 【ストレスマネジメント】 オトナのストレス研究所 公認心理師 李さん 10:30~12:00	
31		閉館										

★サポステのご利用にあたって★

セミナーやジョブトレに参加するには、登録および事前予約が必要です。まずは、03-6915-5731へお電話ください。

面談の上、登録の手続きを行います。 ※ご状況によりサポステよりも適切な機関があると判断された場合、他機関をご紹介しますことがあります。

利用日時：火曜～土曜（祝日を除く）10:00～17:30

対象：15～49歳までの就学・就労してない方で就労意欲のある方とその保護者

★利用・個別相談(随時) ★就活等の各種セミナー・ジョブトレーニング ★臨床心理士による就活こころ相談 ★保護者相談(初回のみ無料)

《 プログラムのご紹介 》

- 5 (火) 給与明細の見方を学ぼう <基礎編>
基本給、所得税、社会保険料など、働くうえで明細の見方の基礎をおさえておきましょう。
- 7 (木) 【体験】【ジョブトレ】EXCELデータ入力 <初級>
書類の文字をEXCELに入力する作業です。データ入力作業、EXCEL操作を体験したい方はご参加ください。
- 12 (火) 【PC】EXCEL初級セミナー(第1回/全2回) ※第2回は19日(火)に実施します。
初級レベルの内容を学習します。※2回連続で出ることが前提となります。
- 13 (水) 【就活・新社会人】基本のビジネスマナー講座 ※スーツ又はオフィスカジュアルでご参加ください。
敬語の使い方、身だしなみチェック、名刺の受け取りレクチャーなど、ビジネスマナーの基礎を学んでいきます。
- 14 (木) 【体験】【ジョブトレ】作業体験@エコポリスセンター ※13:50にエコポリスセンター前に集合
畑で「天地返し」と「畑の中にある小さな生物の観察」を行います。汚れてもよい服装でタオル、飲み物、あれば軍手の持参をお願いします。
- 15 (金) 【生活改善】身体と心のリラクゼーション
寒さで硬くなった心身をリラックスさせるワークを実施します。
- 19 (火) 【生活改善】お花見🍀清掃ボランティア@石神井川
石神井川沿いの桜を見ながらゴミ拾いに参加して街の美化に貢献しましょう！
- 21 (木) 【自己理解】MY★ライフ・キャリアプランをつくってみよう
これまでの1年間を振り返りつつ、これからどんな働き方や生活を送っていききたいか、ワークを通じて一緒に考えてみましょう。
- 22 (金) 【体験】【ジョブトレ】書類の発送作業
書類を数える、切る、貼るなどの手作業・道具を使った作業を体験します。
- 23 (土) 【コミュニケーション】さぼCafé～23年度就職組～
今年度に就職決定した皆さんで、1年目のお悩みについて話したりレクリエーションで盛り上がりましょう！
- 26 (火) 【自己理解】コラーージュ ※不要な雑誌があれば、参加の際にご持参ください。
コラーージュ(雑誌から写真等を切抜き、自由に貼っていく作業)は心の窓。何がしたいのか、何ができるのか。心の声を聞いてみましょう。
- 28 (木) 【コミュニケーション】新しい職場環境でのコミュニケーション
信頼関係を築いたり仕事をスムーズに行う為にも、何を意識してコミュニケーションをとればよいのかを学んでいきましょう。
- 29 (金) 【体験】【ジョブトレ】事務チェック作業
伝票の確認など書類チェック・データチェックのお仕事を体験してもらいます。集中力と注意力の訓練にもなります。
- 30 (土) 【ストレスマネジメント】オトナのストレス研究所
対人関係に対するストレスへの捉え方や対処法についてワーク・アウトプットの場を交えながら学んでいきましょう。

サポステ 利用方法

