

2024
5

厚生労働省認定・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
		1	2	3	4	
は、外部講師のセミナーマークです。 寝ぐせなど注意して、清潔感のある 服装で参加しましょう。 は、オンラインでのセミナーです。		定員2 タイピング練習 (各50分) ① 10:00 ② 11:00		閉館		閉館
5	6	7	8	9	10	11
閉館	閉館	定員4 【PC】EXCEL・WORDセミナー③ 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6 【東京しごとセンター】 「ワークスタート」説明会 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	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
12	13	14	15	16	17	18
閉館	閉館	定員6 【自己理解】 職業適性検査~GATB~ 10:00~12:00 定員4 【PC】EXCEL・WORDセミナー④ 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10 ディースタANDARD(株) ITインタープログラム説明会 13:30~15:00	定員4 【体験】【ジョブトレ】 公園クリーン体験@東板橋公園 8:30~10:00 (8:10サボ集合) 定員6 【メンタルヘルス】 ストレスとの付き合い方を考えよう 13:30~15:30	定員4 【体験】【ジョブトレ】 事務・ツール作業 ~掲示物作成編~ 13:30~15:30
19	20	21	22	23	24	25
閉館	閉館	定員4 【PC】EXCEL・WORDセミナー⑤ 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 【体験】【ジョブトレ】 書類の発送作業 13:30~15:30	定員8 【業界・企業解説】 製造業の仕事を知ってみよう 10:00~12:00 定員6 【コミュニケーション】 雑談力を磨こう フリーアナウンサー 損宿さん 13:30~15:30	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 定員4 【体験】【ジョブトレ】 EXCELデータ入力<初級> 13:30~14:30	定員8 【自己理解】 強み発見 & セルフブランディング 14:00~16:00
26	27	28	29	30	31	
閉館	閉館	定員4 【PC】EXCEL・WORDセミナー⑥ 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 【体験】【ジョブトレ】 デザイン名札で自己PRしてみよう！ 13:30~15:30	定員4 【コミュニケーション】 テレビに学ぶ★コミュカ講座<初級> 10:00~12:00	定員6 「面倒くさい人」から 自分を守る心理学 13:30~14:30	

★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 》

- 7 (火) 【PC】EXCEL・WORDセミナー(全6回 火曜日開催) ※4～6回目は5/14・5/21・5/28に実施
初級～中級レベルまでの内容を学習します。 ※6回連続で出ることが前提となります。
- 9 (木) 【東京しごとセンター】「ワークスタート」説明会
働くことへの不安や迷いを解消し、就職活動へ一歩踏み出すことを目的とした体験型ワークを含む、プログラム説明会です。
- 10 (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。
- 14 (火) 【自己理解】職業適性検査「GATB」 ※紙筆検査のみ実施
11種の筆記検査をもとに適性をみていきます。体調を整えてご参加ください。後日、個別面談で結果の振り返りを行います。
- 16 (木) ディースタンダード(株)ITインターンプログラム説明会
ITを目指す初心者向けの有償インターンプログラムについてディースタンダード(株)様より、ご説明いただきます。
- 17 (金) 【体験】【ジョブトレ】公園クリーン体験@東板橋公園
東板橋公園をキレイにして朝活しましょう！ ※汚れてもよい服装、タオル、飲み物、帽子(タオル可)を持参してください。
- 17 (金) 【メンタルヘルス】ストレスとの付き合い方を考えよう
チェックリストで自分のストレス状態や対処のタイプを把握してみましょう。更に今より対処レパートリーを広げることを目指します。
- 18 (土) 【体験】【ジョブトレ】事務・ツール作業～掲示物作成編～
事務作業体験の1つとして、今回はwordを使って掲示物作成を行います。
- 22 (水) 【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 (木) 【業界・企業解説】製造業の仕事を知ってみよう
株平山の社員の方にお越しいただき、「ものづくりのお仕事」についてお話を伺います。
- 23 (木) 【コミュニケーション】雑談力を磨こう
プライベートや職場でのたわいもない会話が苦手…という方もいると思います。会話のワークを通じて雑談力を磨きましょう。
- 24 (金) 【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。
- 25 (土) 【自己理解】強み発見&セルフブランディング
ワークを通じて「自分らしさ」をみつけていきます。他者とシェアすることで、自信をつけたり新たな自分に出会えるかも！？
- 29 (水) 【体験】【ジョブトレ】デザイン名札で自己PRしてみよう！ ※Canva(キャンバ)というデザインツールを使用します。
自己PR動画という選考方法、ご存じですか？サポステセミナーで使用する名札をアレンジして、自己紹介から始めましょう！
- 30 (木) 【コミュニケーション】テレビに学ぶ★コミュカ講座<初級>
面接/職場内など緊張する場面で、自分のことをうまく伝えられる対話術を番組制作のプロから学び、少人数ワークを通じて体得していきましょう。
- 31 (金) 【コミュニケーション】「面倒くさい人」から自分を守る心理学
職場で出会う「なんだか付き合いにくいな」と感じる人の心理と対処法を学びます。

サポステ 利用方法

- 1 予約後、来所いただき、アナタの状況をお聞かせください。利用方法や支援内容を説明します。

- 2 利用開始。個々の状況に合わせて、今後の利用について提案します。

- 3 状況に応じたプログラムや相談の場を活用していきます。

- 4 いざ!就活!

- 5 定着サポート
