

2024 4

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	5	6
	閉館		定員2 タイピング練習 (各50分) ①10:00 ②11:00	定員4 【体験】【ジョブトレ】 EXCELデータ入力<初級> 13:30~14:30		
7	8	9	10	11	12	13
閉館	閉館		定員2 タイピング練習 (各50分) ①10:00 ②11:00 定員8 東京ミドルワークチャレンジセミナー 13:30~15:00	定員4 【体験】【ジョブトレ】 事務・チェック作業 13:30~14:30	定員4 【生活改善】 CMI健康調査票<全2回> 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
14	15	16	17	18	19	20
閉館	閉館	定員4 【PC】【体験】 プログラミングを体験しよう 14:00~16:00	定員2 タイピング練習 (各50分) ①10:00 ②11:00	定員2 【体験】【ジョブトレ】 作業体験@東板橋図書館 9:00~11:00	定員4 【体験】【ジョブトレ】 書類の発送作業 13:30~15:30	定員10 【説明会】 職場体験先説明会 13:30~14:30
21	22	23	24	25	26	27
閉館	閉館	定員4 【PC】EXCEL・WORDセミナー① 14:00~16:00	定員2 タイピング練習 (各50分) ①10:00 ②11:00 定員4 【体験】【ジョブトレ】 事務・ツール作業 13:30~15:30	定員2 【体験】【ジョブトレ】 作業体験@東板橋図書館 9:00~11:00 定員8 【コミュニケーション】 メモの取り方・コツを学ぼう フリーアナウンサー 揖宿さん 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6 【メンタルヘルス】 ネガティブ思考を抜け出そう 13:30~15:30	定員6 【生活改善】 健康なカラダづくり★クラブ 13:30~15:00
28	29	30	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。			
閉館	閉館	定員4 【PC】EXCEL・WORDセミナー② 14:00~16:00				



★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ところ相談 ★保護者相談(初回のみ無料)

《 プログラムのご紹介 》

- 4 (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。
- 10 (水) 東京ミドルワークチャレンジセミナー
「東京ミドルワークチャレンジ」のスタッフの方にお越しいただきます。プログラムの紹介に加えて、体験ワークを受けることができます。
- 11 (木) 【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。
- 12 (金) 【生活改善】CMI健康調査票<全2回>
就職に向けて元気に活動していくために心身の健康度をチェックしてみましょう。後日、個別に結果をフィードバックします。
- 16 (火) 【PC】【体験】プログラミングを体験しよう
ITやプログラムは興味はあるけど、実際どんなことをするのか体験してみたい。VBAを使って簡単なプログラミングを組んでみます。
- 18 (木) 【体験】【ジョブトレ】作業体験@東板橋図書館 ※8:50 図書館前集合
東板橋図書館にて、本の整理などの作業体験ができます。
- 19 (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。
- 20 (土) 【説明会】職場体験先説明会
職場見学→インターン体験→就職が目指せる職場体験。体験できるお仕事を紹介します。インターンからの就職希望の方はまずはこちら。
- 23 (火) 【PC】EXCEL・WORDセミナー(全6回 火曜日開催) ※2～6回目は4/30・5/7・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。
- 24 (水) 【体験】【ジョブトレ】事務ツール作業
事務作業体験の1つとして、今回はファイリングを行います。テプラ等を使って見出しを作ったり、綴じ方の工夫を体験してみましょう。
- 25 (木) 【体験】【ジョブトレ】作業体験@東板橋図書館 ※8:50 図書館前集合
東板橋図書館にて、本の整理などの作業体験ができます。
- 25 (木) 【コミュニケーション】メモの取り方・コツを学ぼう
就職活動中や仕事を始めてからも必要なメモ取り。「何を」「どのように」書くのか、学んでいきましょう。
- 26 (金) 【メンタルヘルス】ネガティブ思考を抜け出そう
自分の考え方のクセを知り、ネガティブ思考の悪循環から抜け出すコツをつかみましょう。
- 27 (土) 【生活改善】健康なカラダ作り★クラブ
ストレッチで体をほぐしてから屋外でゴミ拾い。カラダの内側・外側の健康づくりに取り組みましょう♪

サポステ 利用方法

