

利用には原則事前の予約・登録が必要です。まずは03-6915-5731へお電話ください。  
 利用日時：火曜～土曜（祝日を除く）10:00～17:30、月1～2回日曜 12:00～19:30  
 対象：就学も就労もしていない15～39歳までの就労意欲のある若者とその保護者  
 ★利用・個別相談（随時） ★キャリアカウンセリング（水曜） ★就活等各種セミナー  
 ★臨床心理士による就活こころ相談（金曜） ★保護者相談（初回のみ無料）

厚生労働省認定・板橋区委託事業

<https://www.iyss.jp/>

## いたばし若者サポートステーション

◆運営 NPO法人 青少年自立援助センター

# 11月いたばしサポステセミナー予定表

日		月		火		水		木		金		土	
				igss NAVI						1		2 <small>キャリアコン</small>	
3	4	5		6		7 <small>キャリアコン</small>		8		9		10	
閉館	閉館	定員4 【ジョブトレ】袋詰め、品出し体験 @ファーマーズハウス 12:30～15:00		【午前中ワーク】-タイピング練習- 10:30～11:30  生活改善セミナー サポステ清掃ボランティア 13:30～15:00		予約不要 ふらっとサポステ 10時・10時半・11時で説明会  臨床心理士 間宮さん 「わたし」MAP作り 13:30～15:30 <small>定員6</small>		キャリアコン		サポステ作業ボランティア (データ入力・EXCEL作業) 13:30～14:30			
10	11	12		13		14		15		16		17	
閉館	閉館	【業種解説セミナー】 ITって何!?!? どんな仕事? 13:30～15:30		【午前中ワーク】-タイピング練習- 10:30～11:30 <small>定員5</small> EXCELセミナー(1/3) 13:30～15:30		対策 転職SPI ～初級・導入編～ 13:30～15:00		予約不要 出入り自 オープンセミナー 【コミュニケーション講座】 フリーアナウンサー 揖宿さん 緊張する場面の話し方 13:30～15:30		キャリアコン		【ジョブトレ】 高齢者施設 イベント手伝い・清掃体験 徳丸ふれあい館 12:20～15:30	
17	18	19		20		21 <small>キャリアコン</small>		22		23		24	
就活Café	閉館	インターンの就職方法の良いところ by東京都・正社員チャレンジ事業 13:30～15:30		【午前中ワーク】-タイピング練習- 10:30～11:30 <small>定員5</small> EXCELセミナー(2/3) 13:30～15:30		対策 転職SPI ～中級・実践編～ 13:30～15:00		ちょっと雑談、お結びトーク -女性編- 10:00～11:30  【ジョブトレ】 イベント会場設営@エコポリスセンター 13:00～16:00		閉館			
24	25	26		27		28		29		30		31	
閉館	閉館	定員5 サポステ作業ボランティア (発送作業) 14:00～15:30		【午前中ワーク】-タイピング練習- 10:30～11:30 <small>定員5</small> EXCELセミナー(3/3) 13:30～15:30		ポジティブ・アサーションスキルを 習得しよう ポジティブ心理カウンセラー協会 徳吉さん 13:30～15:00		予約不要 ふらっとサポステ 10時・10時半・11時で説明会		キャリアコン			

## ジョブトレの中で気づきを得よう

### ☆ファーマーズハウス

自然食品のお店で野菜の袋詰めや仕分け作業をします。お客様へ気持ちのよい挨拶をしてみましょう！  
持ち物：エプロン、タオル、お茶 ※汚れてもよい服装

### ☆作業ボランティア（データ入力 作業体験）

「データ入力」のアルバイトや派遣でよくある業務、手書き書類のEXCEL入力作業を体験してもらいます。  
データ入力の仕事を体験したい方、またはPC操作の練習をしたい方どうぞご参加ください。

### ☆徳丸ふれあい館

高齢者の方が気持ちよく過ごせるよう、館内外でのイベント補助や清掃など、お手伝いします。【注意事項!!】洗濯済みの作業しやすい格好で参加すること。館内はスリッパや裸足禁止。必ず靴下を履くこと。裸足の場合は参加不可 ※交通費(片道168円)

### ☆エコポリスセンター

エコポリスセンターは、板橋区の施設。「環境」について、触れて、感じて、学んで、いつのまにか今より詳しくなれる場所です。イベント会場の準備や事務作業の体験を行います。持ち物：動きやすい服装  
※交通費(178円)

### ☆【生活改善午前中ワーク】-タイピング練習-

週一回、午前中から活動するためのワークです。タイピング練習の癖付けしたい人も、まずはここから始めてみませんか

★交通費は自己負担★

## Seminar Information

### ☆EXCELセミナー(1.2.3)

連続3週間のEXCELの基礎セミナーです。  
3回続けて参加できる方が対象となります。

### ☆対策 転職SPI (初級・導入編) & (中級・実践編)

中途採用でも、採用試験の中で適性検査を課している企業があります。その時慌てないために、一緒に対策をしていきましょう。

### ☆インターンの就職方法 @東京都・正社員チャレンジ事業

求人や面接で話ただけでは「その会社がブラックかどうか?」または「自分に出来る仕事なのか?」、入ってみたいと分からない。そもそも面接だけで自分をアピールするのが苦手。そういった方に有効な就職活動がインターンでの就活。その利点と活用方法をご紹介します。(任意で正社員チャレンジ事業の登録も可能です)

### ☆ちよつと雑談、お結びトーク (女性編)

みなさん“はけ口”はありますか。日常の不満、我慢、自慢、誰かと話せてますか? 雑談力アップにもどうぞ! 午前中ざつぱらんに他愛もない話をして、充実した午後をお過ごしください。

### ☆「わたし」MAPづくり

「わたし」ってどんな人? 色々な言葉を使って「わたし」の世界を見える化してみましょう。意外な「わたし」に出会えるかもしれません。まずはブレインストーミングを行い、作成した「わたし」マップをグループで共有します。セミナーを通して「わたし」を振り返ってみませんか?

## サポステを開放します!

今月のふらっとサポステは8日と30日、オープンセミナーは15日。いたばしサポステは知ってるけど、まだ利用したことがない若者や保護者の方が対象。ぜひふらっとお立ち寄りください。予約不要

## 今月のオススメ

### ☆ポジティブ・アサーションスキルを習得しよう

ポジティブに相手を尊重し、自分を大切にするためのコミュニケーションスキルを習得します。困難な状況でも、積極的行動、主体的に行動するため対応力を学びます。

### ☆コミュニケーション講座 ~緊張する場面の話し方~

就職活動の面接だけでなく、社会人になってからも緊張する場で話をする機会は不安ですね。緊張する場でどのように話せばいいのか、アナウンサーという職業からヒントをお伝えします。

### ☆業種解説セミナー 「ITって何!?!?」どんな仕事?

ITってどんな仕事だろう。イメージが沸きますか? エンジニアを目指す方も目指さない方もご参加ください。最新のIT事情も含めて、IT業種の就職エージェントの方に業界の解説をしてもらいます。

※興味を持った方は上記企業で行うネットワーク・プログラム体験にも参加が出来ます(←こちらは29歳まで)



## 利用方法

1

電話予約後、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後、登録となります

サポステ?

2

個人情報に配慮した上でハローワークの意見を踏まえ、本登録、利用開始となります。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

状況に応じたセミナーや相談サービスの利用

いざ! 就活!

定着サポート

