

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

1月いたばしサポステセミナー予定表

日	月	火	水	木	金	土							
1		20		igss NAVI									
5		6		7		8		9		10		11	
閉館	閉館	閉館		閉館	キャリアコン	予約不要	キャリアコン	パソコン講座③ 13:30～15:30		ふらっとサポステ 10時・10時半・11時で説明会		【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	
12		13		14		15		16		17		18	
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	定員5 【午前中ワーク】 -タイピング練習- 10:00～11:00 オープンセミナー フリーアナウンサー 攝宿さん 今年の目標を立てよう 13:30～15:30	定員5 パソコン講座④ 13:30～15:30	ちょっと雑談、お結びトーク -男性編- 10:00～11:30		定員5 ★解説★就職活動 派遣会社活用のポイント 13:00～14:30						
19		20		21		22		23		24		25	
就活Cafe	閉館	【職場体験説明会】 地図製作・データ入力事務 CBS株式会社 13:30～15:30	定員5 【午前中ワーク】 -タイピング練習- 10:00～11:00 定員5 サポステ作業ボランティア (データ入力・EXCEL作業) 13:30～14:30	定員2 【ジョブトレ】 水族館館やり作業@熱帯環境植物館 13:00～16:00 定員5 パソコン講座⑤ 13:30～15:30	ちょっと雑談、お結びトーク -女性編- 10:00～11:30		臨床心理士 間宮さん 絵を描いて自分を知らう 14:30～16:30 定員6		予約不要 ふらっとサポステ 10時・10時半・11時で説明会				
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	定員5 【午前中ワーク】 -タイピング練習- 10:00～11:00	定員5 パソコン講座⑥ 13:30～15:30	★オープンセミナー★ シニア産業カウンセラー 李さん オトナのストレス研究所 10:00～12:00								

ジョブトレの中で気づきを得よう

☆初詣清掃セミナー

年の始まりは初詣♪ 神社へ向かう道中のゴミ拾いをしながら、到着したら、みんなでお参りしましょう。

☆熱帯環境植物館

熱帯環境植物館は板橋区の博物館型植物館です。今回は水族館のお手伝いをいたします。
※交通費(片道216円)

☆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)

☆【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

☆コミュニケーション講座 今年の目標を立てよう

人間の行動心理学においても、目標を口に出して、言葉にすることの効力が挙げられています。今年の目標を周囲の人に宣言してモチベーションをキープしていきましょう。

☆解説 派遣会社活用のポイント

派遣会社は要点を抑えると就職活動にはとても有効です。派遣社員とは？バイトと正社員との違い。メリットとデメリット。求人サイトでよく見る「勤務地多数」ってどこでも選べるの？ などなど知っておいたほうが良い派遣会社活用のポイントを解説します

☆パソコン講座③④⑤⑥

日本情報処理検定の文書デザイン(Word)や表計算(Excel)4級取得を目指す初心者向け講座。
注)受験料各1,500円は自己負担、受講済みの方は対象外

☆地図製作・データ入力事務の仕事

GISという地図ソフトを使って地図データを作成している会社。その中の簡単な入力や事務作業のお仕事があります。興味を持った人は職場体験の参加もできます。まずは説明会でお話聞いてみませんか。

☆ちよっと雑談、お結びトーク (男性編・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！午前中ざっくば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。

サポステを開放します！

今月のふらっとサポステは10日と25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

☆絵を描いて自分を知らう

絵には意外と「自分」が出るものです。今回は風景の絵を描きます。「自分」を思い切り表現し、性格や個性について振り返ってみませんか。絵を描いた後にみんなで感想を共有する時間もあります。(絵を描くのが好きな方も大歓迎です。)

☆大人のストレス研究所

職場でのコミュニケーションがごちかくなる時にストレスを感じる人が多いと言います。特に人に話しかけたり距離の取り方が苦手な方ほどストレスが高くなるようです。逆に職場に色々話せる人を持つとストレスは和らぎます。今回はコミュニケーションスキル、ソーシャルサポートについて学びながら職場のストレスをいかに減らしていくかについて考えてみましょう。



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

