

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：月曜～土曜（祝日を除く） 10:00～17:30

対象：就学も就労もしていない15～49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（土曜） ★就活等各種セミナー



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

7月いたばしサポステセミナー予定表

日	月	火	水	木	金	土
	7 20 Iyss NAVI		1	2	3 定員4 【ジョブトレ】 事務作業体験 書類・データチェック作業 13:30～14:30	4
5 閉館	6 定員4 サポボラ作業体験 (ポスターを巻く、切り取る、貼り付ける) ①10:00～10:50 ②13:30～14:20	7 定員2 午前中ワーク タイピング練習 ①10:00～10:50 ②11:00～11:50	8 定員5 サポステ清掃ボランティア 13:30～15:00 【オンライン 職場体験説明会】 データ入力事務・オフィスワーク CBS株式会社 13:30～15:30	9	10	11 予約不要! 参加方法は裏面に 記載しています 【オンライン】 サポステ利用説明会 10時・10時半・11時で説明会
12 閉館	13	14 定員2 午前中ワーク タイピング練習 ①10:00～10:50 ②11:00～11:50 職業訓練校見学ツアー 13:15～15:30	15 定員4 【ジョブトレ】 データ入力・EXCEL作業 13:30～14:30	16 定員4 Word初級を習得しよう (1/3回) 13:30～15:30	17 定員4 臨床心理士 間宮さん 絵を描いて自分を知ろう 13:30～15:30	18 サポステ見学・利用説明会 10時・10時半・11時で説明会
19 閉館	20	21 定員5 職業適性検査 GATB 10:00～12:00	22 定員4 コミュニケーションセミナー フリーアナウンサー 揖宿さん 自己紹介の仕方 10:00～12:00	23 閉館	24 閉館	25 定員4 ストレッチ&ダンス 13:30～14:30
26 閉館	27 定員4 職場でのコミュカアップ!? 対話のコツを掴もう! 10:00～12:00	28 定員2 午前中ワーク タイピング練習 ①10:00～10:50 ②11:00～11:50	29 定員4 サポステ作業ボランティア (発送作業) 14:00～15:30	30 定員4 Word初級を習得しよう (2/3回) 13:30～15:30	31	

予約不要!
参加方法は裏面に
記載しています

感染予防のため
事前予約が必要です



ジョブトレの中で気づきを得よう

☆【午前中ワーク】タイピング

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

☆作業体験（書類・データチェック体験）

伝票や宛先の確認など、書類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。

☆作業体験（データ入力 作業体験）

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。

☆サボボラ作業体験（発送作業）

チラシやスケジュール表などの発送作業の準備をしています。

■7/11 オンライン見学の参加方法

「Zoom」を使用して実施します。

下記アドレスにアクセスしてご参加ください。
スマホの場合QRコードを読み込んでご参加できます。

<https://zoom.us/j/93096616015?pwd=RLhjeUtTUGdmSlAxZm1xTzhEYjREdz09>

ミーティングID:

930 9661 6015

パスワード:

190480



セミナー

☆コミュニケーション講座 初対面の人とのコミュニケーション

仕事でも職場でも自己紹介をする機会があります。そんな中で「私ってこんな人です」というのが伝えられると、その後の関係性に広がりが出てくるのでないでしょうか。自己主張し過ぎない、自己開示ができれば良いと思いませんか？

☆ちょっと雑談、お結びトーク（男性編・女性編）

みなさん“はげ口”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。（朝ごはん持参OK）

☆絵を描いて自分を知ろう

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。）

☆Word初級を習得しよう(1.2.3)

連続3週間のパソコン、Wordの基礎セミナーです。3週間で初級を習得しよう!! 3回続けて参加できる方が対象となります。

☆ストレッチ&ダンス

身体を動かす機会がめっきり減ってしまったと感じている方。椅子に座って出来る簡単な体操から今流行りのダンスを楽しく踊って一緒に体力回復しませんか♪体調の優れない方は無理なさらずに★

☆職場でのコミュ力アップ! ? 対話のコツを掴もう!

働く上で対話は必須です。実践で活用できる「聞く⇄伝える」のポイントや具体的な活用事例を解説します。参加者同士のワークを通じて理解を深めていきましょう。

☆データ入力事務・オフィスワークの仕事【オンライン】

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。

個別プログラム

※個別プログラムの予約方法

サポステ開所の日ならいつでも可能！1対1でのプログラムです。

■まずはここから■ 自己理解セミナー

② 価値観カードゲーム

自分自身が大事にしたいこと、嫌だなと感じること、そんな「価値観」を今一度考える機会を体験してみませんか？
雑談のようなスタイルで行いますので、気軽にご参加下さい。

④ あなたの性格を分類します

著「あなたの天職が分かる16の性格分類」をもとに、質問にイエスかノーで答えていき、あなたの性格の特徴や強みを探っていきます。

⑨ キャリア・イン・サイト(全2回)

興味のある事と自信のあることは微妙に違ってきます。アプリを使い興味のある分野、自信のある分野を数値化して、スタッフと振り返ります。今何に興味があるのか、自信があるのか。仕事探しにまずはここからやってみませんか



■働く準備■

⑦ 苦手電話克服【①応募 ②社内 ③実践】

就活中から就職後も避けられないのが電話対応。いざ電話使うと緊張してしまう方の為に「聞く・伝える」のポイントを解説・ロープレしましょう。

⑩ 自分に見合った働き方を見つけよう

世の中にはアルバイト、派遣社員、正社員といった様々な雇用形態があります。自分に見合った働き方はどんな形態か、そして今後のライフプランを考えていく中でどんな働き方を目指していくのか、一緒に考えていきましょう。

⑫ 今日からできる！基本のコミュカ

人見知り、初対面でも打ち解けられるか不安という方向けです。表情や視線、反応の仕方など1対1のロープレを通じて、基礎から身に着けましょう！

■仕事の知識 就活の知識 応募の準備編■

⑨ 必勝！面接練習 面接官の意図を読み取るう

【自己理解編、志望動機編、アルバイト編】
面接を受ける際、面接官の質問の意図が何かを考えたことはありますか？面接官が聞きたいことを把握し、それに沿った答えを用意することは、面接突破の鍵となります。

⑪ 面接練習 一問一答

面接でよく聞かれる質問10の練習を行います。アウトプットをたくさん行って面接を突破しましょう。

利用方法



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、仮登録となります



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



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

