

2023
11

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よ。



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
			定員2 1 タイピング練習 (各50分) ①10:00 ②11:00	2	3 閉館	4
5	6	7	8	9	10	11
閉館	閉館	定員4 【体験】【ジョブトレ】 事務・チェック作業 13:30~14:30	定員2 タイピング練習 (各50分) ①10:00 ②11:00 定員6 【業界・企業解説】 リサイクル業界・廃棄物管理のお仕事 13:30~14:30	定員6 【就活セミナー】 基本のビジネスマナー講座 13:30~14:30	定員6 【リラクゼーション】 緊張をほぐす動作法 13:30~14:30	予約不要 【見学・利用説明会】 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 【体験】【ジョブトレ】<全2回> モノづくりワークショップ@POP編 10:00~12:00	定員2 タイピング練習 (各50分) ①10:00 ②11:00		定員6 【メンタルヘルス】 ストレスマネジメント 10:00~12:00 定員6 【体験】【ジョブトレ】 秋の板橋クリーン作戦★ 13:30~15:30	定員6 【自己理解】 職業適性検査~GATB~ 10:00~12:00
19	20	21	22	23	24	25
閉館	閉館	定員6 【体験】【ジョブトレ】<全2回> モノづくりワークショップ@POP編 10:00~12:00 定員4 【PC】【トレーニング】 EXCEL初級セミナー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】 書類の発送作業 13:30~15:30	予約不要 閉館	予約不要 【見学・利用説明会】 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】 作業体験@熱帯環境植物館 13:00~15:00	
26	27	28	29	30		
閉館	閉館	定員4 【PC】【トレーニング】 EXCEL初級セミナー② 14:00~16:00	定員2 タイピング練習 (各50分) ①10:00 ②11:00 定員6 【コミュニケーション】 グループ内でのコミュニケーション フリーアナウンサー 揖宿さん	定員4 【体験】【ジョブトレ】 EXCELデータ入力<初級> 10:30~11:30 定員6 【就活セミナー】 求人選びのコツを知ろう 13:30~15:00	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。 	

★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) 【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。
- 8 (水) 【業界・企業解説】リサイクル業界・廃棄物管理のお仕事
※要興業の社員の方にお越しいただき、リサイクル業界や廃棄物管理のお仕事についてご紹介いただきます。
- 9 (木) 基本のビジネスマナー講座
敬語の使い方、お辞儀の作法、身だしなみなどのビジネスマナーの基礎を学んでいきます。
- 10 (金) 【リラクゼーション】緊張をほぐす動作法
ところが緊張している時は体からアプローチすると緊張が和らぎやすくなります。体の動きを意識する体験をしてみましょう。
- 14 (火) 【体験】【ジョブトレ】ものづくりワークショップ <POP編> (第1回/全2回)
お店や掲示板でよく見るPOP。サポステのセミナー紹介POPを作成します♪作成物はサポステ内で掲示します！
- 17 (金) 【メンタルヘルス】ストレスマネジメント
自分のストレス状態をチェックしたり、マネジメントのレポトリーを上げていけるよう考えて見ましょう。
- 17 (金) 【ジョブトレ】秋の板橋クリーン作戦★
板橋区主催の「秋の板橋クリーン作戦」。地域の綺麗な街づくりのため、スタッフと一緒に参加しませんか。
- 18 (土) 【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。
- 21 (火) 【体験】【ジョブトレ】ものづくりワークショップ <POP編> (第2回/全2回)
お店や掲示板でよく見るPOP。サポステのセミナー紹介POPを作成します♪作成物はサポステ内で掲示します！
- 21 (火) 【PC】EXCEL初級セミナー (第1回/全2回) ※第2回は 28日(火)に実施します。
初級レベルの内容を学習します。 ※2回連続で出ることが前提となります
- 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。
- 24 (金) 【ジョブトレ】作業体験 @板橋区立熱帯環境植物館
植物関連の作業を行います。 ※12:50に現地前に集合。長袖・長ズボン、帽子、軍手、タオル、飲み物持参。
- 29 (水) 【コミュニケーション】グループ内でのコミュニケーション
職場内やミーティングの場面など、周囲との関わりかたに悩む方へ。参加者と講師でコミュニケーションをとりながら理解を深めます。
- 30 (木) 【体験】【ジョブトレ】EXCELデータ入力 <初級>
手書き書類をEXCELを使って入力する作業です。データ入力の仕事を体験したい方や、PC操作を練習したい方はご参加ください。
- 30 (木) 求人選びのコツを知ろう
求人を探し始めた方やなかなか選べない方へ。どのような項目をみるとよいか等、ワークを交えながら選ぶためのヒントを得ていきます。

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 状況に応じたセミナーや相談サービスを活用していきます。

- 4 いざ!就活!

- 5 定着サポート
