

2023
12

厚生労働省・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こちら
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こちら
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



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。



		<p>定員6</p> <p>ハローワーク池袋 利用説明・見学会 10:30~12:00 </p> <p>(10:15 HW池袋集合) </p>			<p>定員2</p>	
3	4	<p>定員4</p> <p>【体験】【ジョブトレ】 ものづくりWS グリーティングカード編① 10:00~12:00</p> <p>定員4</p> <p>【PC】【体験】 プログラミング体験会 14:00~16:00</p>	<p>定員2</p> <p>タイピング練習 (各50分) ①10:00 ②11:00</p>	<p>定員6</p> <p>東京ミドルワークチャレンジセミナー 13:30~15:00 </p>	<p>定員4</p> <p>【体験】【ジョブトレ】 ものづくりWS グリーティングカード編② 10:00~12:00</p> <p>定員6</p> <p>【メンタルヘルス】 自己肯定感を支えるセルフケア方法 13:30~15:00</p>	<p>定員4</p> <p>【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</p> <p>予約不要</p>
10	11	<p>定員5</p> <p>金属加工を体験してみよう @職業訓練校 板橋校 10:00~11:45</p> <p>定員6</p> <p>【自己理解】【心理】 フォーカシング </p> <p>13:30~15:30</p>	<p>定員2</p> <p>タイピング練習 (各50分) ①10:00 ②11:00</p> <p>定員3</p> <p>【個別相談】(50分/枠) 人材紹介会社に直で聞こう!! </p> <p>「〇〇な仕事って実際あるの!?!」 ①13:00②14:00③15:00</p>	<p>定員4</p> <p>【体験】【ジョブトレ】 事務・チェック作業 10:30~11:30</p> <p>定員6</p> <p>【自己理解】 強み発見!!自己PRを作ってみよう 13:30~15:00</p>	<p>定員6</p> <p>【体験】【ジョブトレ】 作業体験@エコポリスセンター 9:30~11:30</p>	<p>定員12</p> <p>【コミュニケーション】 ゲームのススメ 10:30~12:30 </p>
17	18	<p>定員4</p> <p>【PC】EXCEL・WORDセミナー① 14:00~16:00</p>	<p>定員2</p> <p>タイピング練習 (各50分) ①10:00 ②11:00</p> <p>定員4</p> <p>【体験】【ジョブトレ】 書類の発送作業 13:30~15:30</p>	<p>定員6</p> <p>【コミュニケーション】 ことし一年を振り返ろう </p> <p>フリーアナウンサー 揖宿さん 14:30~16:30</p>	<p>定員6</p> <p>【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</p> <p>定員6</p> <p>【コミュニケーション】 Let'sプレスト体験 13:30~15:30</p>	<p>定員6</p> <p>【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</p> <p>定員6</p> <p>【コミュニケーション】 Let'sプレスト体験 13:30~15:30</p>
24	25	<p>定員6</p> <p>年末★清掃ボランティア 10:00~11:30</p> <p>定員4</p> <p>【PC】EXCEL・WORDセミナー② 14:00~16:00</p>	<p>定員2</p> <p>タイピング練習 (各50分) ①10:00 ②11:00</p>	<p>定員6</p>	<p>定員6</p>	<p>定員6</p>
31	<p>閉館 (12/29~1/3まで)</p>					

★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・就労してい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 》

- 1 (金) ハローワーク池袋利用説明・見学会 ※筆記具・メモ・A4サイズの資料が入るバッグを持参ください。
ハローワークの利用方法やサポステとの並行利用の説明に加え、フロア見学や求人検索体験も実施します。
- 5 (火) 【体験】【ジョブトレ】ものづくりワークショップ <グリーンティングカード編> (第1回/全2回) ※第2回は 8日(金)に実施
消しゴムを削ってスタンプをつくり、そのスタンプを使ってオリジナルのクリスマスカードを作成しましょう★
- 5 (火) 【PC】【体験】プログラミング体験会
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。
- 7 (木) 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けます。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。
- 8 (金) 【メンタルヘルス】自己肯定感を支えるセルフケア
”自分の存在はそう悪くないかもしれない”と感じられるような、自宅でできる方法を練習します。
- 12 (火) 【しごと理解】【見学】金属加工を体験してみよう@職業訓練校板橋校 ※9:50 JR浮間舟渡駅前に集合
職業訓練校について知り、板橋校にて工作機械とコンピュータを使用した金属加工作業を体験できます！
- 12 (火) 【自己理解】～フォーカシング～
「クリアリング・ア・スペース」と呼ばれる、紙に自分の何か気になる出来事を書き込むことではじまる、こころの整理法。
- 13 (水) 【個別相談】(50分/枠) 人材紹介会社に直で聞こう!!「〇〇な仕事って実際あるの!？」 ※スタッフ同席
興味のある職種や求人でも、業務内容など仕事のイメージが難しいです。人材紹介会社の担当さんに直接聞いてみましょう！
- 14 (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。
- 14 (木) 【自己理解】強み発見!!自己PRを作ってみよう
自分の強みが分からないと思っている方へ。強みをみつけるコツから自己PRのフレームワークまで解説！実際に作ってみましょう。
- 15 (金) 【体験】【ジョブトレ】作業体験@エコポリスセンター ※9:20にエコポリスセンター前に集合
展示設営の作業体験(穴あきパネルの設置など)を行います。汚れてもよい服装でタオル、飲み物、あれば軍手の持参をお願いします。
- 16 (土) 【コミュニケーション】ゲームのススメ
ゲームをたのしみながら、コミュニケーションを学べるセミナーです。クリスマスイブは朝からゲームで盛りあがろう!!
- 19 (火) 【PC】EXCEL・WORDセミナー (全6回 火曜日開催) ※第2回は 26日(火)に実施します。
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。
- 20 (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。
- 21 (木) 【コミュニケーション】ことし一年を振り返ろう
みなさんにとっての漢字一文字は何ですか？なぜその漢字を選んだのか、理由やエピソードなどを踏まえて発表してみましょう。
- 22 (金) 【コミュニケーション】Let'sブレスト体験
ブレインストーミングは、テーマについて皆で意見を整理したり、視野を広げる方法です。楽しみながら体験してみましょう。
- 26 (火) 【生活改善】年末★清掃ボランティア
年の締めくくり、サポステのフロア、椅子などの清掃をスタッフとともにお願いします。気持ちよく一年を締めくくりましょう。

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
