

# 2024 2

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X(旧ツイッター)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	
								1		2		3	
4	5	6		7		8		9		10		11	
閉館	閉館			定員2 タイピング練習 (各50分) ① 10:00 ② 11:00				定員4 【体験】【ジョブトレ】 EXCELデータ入力<初級> 13:30~14:30		予約不要 【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			
11	12	13		14		15		16		17		18	
閉館	閉館	定員4 【PC】 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) ① 10:00 ② 11:00		定員8 【業界・企業解説】 ホテル清掃の仕事を知ってみよう 10:30~11:30 		予約不要 【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 定員6 時間管理が苦手な人のための 超基礎講座 ~心理編~ 13:30~15:30		定員6 【自己理解】 職業適性検査~GATB~ 10:00~12:00			
18	19	20		21		22		23		24		25	
閉館	閉館	定員4 【体験】【ジョブトレ】 作業体験@熱帯環境植物館 10:00~12:00		定員2 タイピング練習 (各50分) ① 10:00 ② 11:00				<b>閉館</b>		定員3 【体験】【ジョブトレ】 板橋ごみ拾い選手権★ 9:30~12:30 (運根地域センター集合)			
25	26	27		28		29		30		31		1	
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) ① 10:00 ② 11:00		 【コミュニケーション】 オンライン上でのコミュニケーション フリーアウンサー 捐宿さん 13:30~15:30 		は、外部講師のセミナーマークです。寝ぐせなど注意し、 清潔感のある服装で参加しましょう。		は、オンラインでのセミナーです。			

## ★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ところ相談 ★保護者相談(初回のみ無料)

## 《 プログラムのご紹介 》

- 9 (金) 【体験】【ジョブトレ】 EXCELデータ入力 <初級>  
書類の文字をEXCELに入力する作業です。データ入力作業、EXCEL操作を体験したい方はご参加ください。
- 13 (火) 【PC】 EXCEL初級セミナー（第1回／全2回） ※第2回は 20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。
- 15 (木) 【業界・企業解説】 ホテル清掃の仕事を知ってみよう  
ケービックス㈱の社員の方にお越しいただき、ベッドメイキングなどホテル清掃のお仕事についてご紹介いただきます。
- 15 (木) 【就活セミナー】 面接マスター道場<基本編>  
アルバイト・フルタイムの面接で共通するポイントをロープレでトライしながら基本をマスターしていきましょう。
- 16 (金) 時間管理が苦手な人のための超基礎講座 ～心理編～  
時間管理に関わる心理を学び、先延ばし癖などを克服するワークにトライしてみましよう。
- 17 (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。
- 20 (火) 【ジョブトレ】 作業体験@板橋区立熱帯環境植物館 ※9:50に現地集合  
商品の検品・シール貼りの作業を行います。長袖・長ズボン、筆記用具、飲み物、軍手を持参してください。
- 20 (火) 【PC】 EXCEL初級セミナー（第2回／全2回）  
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。
- 21 (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 (土) 【体験】【ジョブトレ】 板橋ごみ拾い選手権★ ※9:20に蓮根地域センター集合(雨天中止)  
チームで協力してごみを拾い、その成果を競い合うことで、楽しみながら板橋のまちをキレイにしましょう！
- 27 (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。
- 29 (木) 【コミュニケーション】 オンライン上でのコミュニケーション ※自宅からオンライン上での参加となります。  
オンライン面接や会議など、画面を通したコミュニケーションの機会は増えています。そのコツをセミナーで学んでいきましょう。

## サポステ 利用方法

