

2024 7

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しています。



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
	閉館		定員2 タイピング練習 (各50分) ①10:00 ②11:00	定員6 【体験】【ジョブトレ】 リモートワーク体験 10:30~16:00		定員6 【生活改善】 健康なカラダ作り★クラブ 13:30~15:00
7	8	9	10	11	12	13
閉館	閉館	定員8 【自己理解】 心理テスト〜フォーカシング〜 心理療法研究員 中里さん	定員2 タイピング練習 (各50分) ①10:00 ②11:00	サイバーセキュリティセミナー ＜入門編＞ 10:00~12:00 ※日時調整の可能性あり	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	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
14	15	16	17	18	19	20
閉館	閉館	定員4 【PC】【トレーニング】 PowerPoint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6 【コミュニケーション】 採用面接でのコミュニケーション フリーアナウンサー 揖宿さん 13:30~15:30	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4 【体験】【ジョブトレ】 作業体験@エコポリスセンター 13:30~15:30
21	22	23	24	25	26	27
閉館	閉館	定員4 【体験】【ジョブトレ】 書類の発送作業 10:30~12:30	定員2 タイピング練習 (各50分) ①10:00 ②11:00	定員10 雇用形態の種類/派遣の働き方 について知ろう！	定員6 マインドフルネス 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
28	29	30	31	<p>外部講師によるセミナーのマークです。 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> <p>オンラインでのセミナーになります。</p>		
閉館	閉館	定員10 【業界・企業解説】 医療用食品の仕事を知ってみよう	定員2 タイピング練習 (各50分) ①10:00 ②11:00			
		定員4 【PC】【トレーニング】 PowerPoint初級セミナー③ 14:00~16:00	定員4 【体験】【ジョブトレ】 事務チェック作業 13:30~14:30			

★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 》

- 4 (木) 【体験】【ジョブトレ】リモートワークを体験してみよう ※ネット環境下でPC作業を行える方対象となります
朝10:30にzoomで打ち合わせ、PCで行う簡単な作業をお願いして 16:00に再度zoomで振り返りを行います。
- 6 (土) 【生活改善】健康なカラダ作り★クラブ
ストレッチで体をほぐしてから屋外でゴミ拾い。カラダの内側・外側の健康づくりに取り組みましょう♪
- 9 (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。
- 11 (木) サイバーセキュリティセミナー<入門編> ※オンライン参加(カメラ・マイク付き)
サイバーセキュリティとは、インターネットを通じた攻撃から会社や顧客を守ることです。基本的な知識や仕事について学びます。
- 12 (金) 時間管理が苦手な人のための超基礎講座～心理編～
限られた時間で仕事を進めるために、先延ばしぐせ・やりたい事優先ぐせ等を克服するワークにトライしてみましょう。
- 16 (火) 【PC】【トレーニング】PowerPoint初級セミナー(全3回 火曜日開催)※2～3回目は7/23・7/30に実施
初級レベルの内容を学習します。 ※3回連続で出ることが前提となります。
- 17 (水) 【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。
- 18 (木) 【コミュニケーション】採用面接でのコミュニケーション
採用面接では、上手く話そうとどうしても緊張してしまいがちです。こういった心構えやスタンスで臨めばいいのかを学びましょう。
- 19 (金) 【体験】【ジョブトレ】作業体験@エコポリスセンター ※13:20にエコポリスセンター前に集合
ピオトープの整備(草刈り・草抜き)を行います。飲み物・軍手と、日焼け対策に長袖・長ズボン・帽子を着用してください。
- 20 (土) 【e-ラーニング】就活前に知っておきたい！労働法セミナー ※オンライン参加(カメラ・マイク付き)
東京都労働相談情報センターの配信動画を視聴します。途中で、感想や意見をシェアしながら理解を深めて就活に役立てていきましょう。
- 23 (火) 【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。
- 25 (木) 雇用形態の種類/派遣の働き方について知ろう！
(株)ウィルオブ・ワークの社員の方にお越しいただき、雇用形態別の違いから派遣の働き方についてまで、詳しく解説いただけます。
- 26 (金) マインドフルネス
常に何かを考え続けている、昨日や明日のことで頭が一杯な状態から一旦離れ、すっきりするセラピーです。
- 30 (火) 【業界・企業解説】医療用食品の仕事を知ってみよう
日清医療食品(株)の社員の方にお越しいただき、医療用食品にかかわるお仕事についてご紹介いただけます。
- 31 (水) 【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。

サポステ 利用方法

