

2024  
6

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X(旧ツイッター)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	
				は、外部講師のセミナーマークです。 は、オンラインでのセミナーになります。								1	
2	3	4		5		6		7		8			
閉館	閉館	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6 【体験】【ジョブトレ】 春の板橋クリーン作戦 13:30~15:30		定員4 【コミュニケーション】 テレビに学ぶ★コミュカ講座<初級> 10:00~12:00 定員4 【体験】【ジョブトレ】 ポスター巻き作業① 13:30~15:30		定員4 【体験】【ジョブトレ】 ポスター巻き作業② 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			
9	10	11		12		13		14		15			
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4 【体験】【ジョブトレ】 作業体験@熱帯環境植物館 13:30~15:30 ※13:20 現地入口前集合		定員6 【メンタルヘルス】 自己肯定感を支えるセルフケア 13:30~15:00					
16	17	18		19		20		21		22			
閉館	閉館	定員4 【PC】【トレーニング】 EXCEL初級セミナー③ 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		<b>板橋区合説</b> 定員6 【コミュニケーション】 好印象な話し方を身につけよう 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 【仕事理解・企業解説】 マッチングフェア@DEXIT 13:30~15:00		定員4 【体験】【ジョブトレ】 事務チェック作業 13:30~14:30			
23-30	24	25		26		27		28		29			
閉館	閉館	定員10 【しごと理解】【見学】 職業訓練校@板橋校 10:00~11:30 ※9:50 JR浮間舟渡駅前集合		定員2 タイピング練習 (各50分) ①10:00 ②11:00 定員8 【業界・企業解説】 警備の仕事を知ってみよう 13:30~15:00		定員6 身近なモノから深める 業界研究会 10:00~12:00 定員4 【体験】【ジョブトレ】 PC文字起こし作業 13:30~15:30		定員6 ハローワーク池袋見学会 10:30~12:00 ※10:15 HW池袋前集合 定員6 時間管理が苦手な人のための 超基礎講座 ~行動編~ 13:30~15:30		<b>保護者向けセミナー</b> <b>@仲宿地域センター</b> ※詳細は、ホームページまたは チラシをご覧ください			

## ★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）

## サポステ 利用方法

### 《 プログラムのご紹介 》

- 4（火）【PC】【トレーニング】EXCEL初級セミナー（全3回 火曜日開催）※2～3回目は6/11・6/18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。
- 5（水）【体験】【ジョブトレ】春の板橋クリーン作戦  
板橋区主催の「春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。
- 6（木）【コミュニケーション】テレビに学ぶ★コミュカ講座＜初級＞  
面接／職場内など緊張する場面で、自分のことをうまく伝えられる対話術を、少人数ワークを通じて体得していきましょう。
- 6（木）【体験】【ジョブトレ】ポスター巻き作業 ※7日（金）にも同内容で実施します。  
A3サイズのポスターをコツコツ巻いていきます。手先の器用さ・集中力の高さを測ることができます。
- 13（木）【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。 ※13:20に現地入口前に集合。長袖・長ズボン、帽子、軍手、タオル、飲み物持参。
- 14（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”と感ぜられるような、自宅でできる方法を練習します。
- 19（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。
- 20（木）【コミュニケーション】好印象な話し方を身につけよう  
自分の話し方の癖を見直し、相手に良い印象を残すためのコツをつかんでいきましょう。発声練習も行います。
- 21（金）【仕事理解・企業解説】マッチングフェア@DEXIT ※別途申込が必要。ご自宅のオンライン環境よりご参加ください  
DEXIT主催のオンライン合同企業説明会。各社の具体的なお仕事や職場体験などのお話を聞くことができます。
- 22（土）【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。
- 25（火）【しごと理解】【見学】職業訓練校@板橋校（※9:50 JR浮間舟渡駅前に集合）  
職業訓練校ではどのようなことが学べ、習得できるのか。どのような就職先があるのか、実際に板橋校に足を運んで学びましょう♪
- 26（水）【業界・企業解説】警備の仕事を知ってみよう  
警備の求人を見かけるけど実際はどうなんだろう？ 企業の方に業務・やりがいなど実際のお話を詳しく聞くことができます♪
- 27（木）【業界・企業研究】身近なモノから深める業界研究会  
どのような業界が存在し、他業界と結びつき、仕事が存在するのかなど、参加型のワークを経て、業界研究方法についてヒントを得ましょう。
- 27（木）【体験】【ジョブトレ】PC文字起こし作業  
録音された音声聞いて、テキスト化していく作業の体験をしてみましょう。集中力、入力スピードが求められます。
- 28（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。
- 28（金）時間管理が苦手な人のための超基礎講座～行動編～  
定時出勤、時間配分、期限厳守など働く人にとって大切なスキルです。苦手なところを見直して、スモールステップで工夫の仕方を学びます。

