

# 2024 10

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
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		保護者向けセミナー @仲宿地域センター ※詳細は、ホームページまたは チラシをご覧ください	
6	7	8	9	10	11	12
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】 事務・チェック作業 13:30~14:30	定員6 【生活改善】 健康なカラダづくり★クラブ 13:30~15:00	定員6 【メンタルヘルス】 ストレスとの付き合い方を考えてみましょう 13:30~15:00	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】 プラモdeものづくり体験② 13:30~15:30
13	14	15	16	17	18	19
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10 【しごと理解】【説明会】 職場体験プログラム説明会 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 定員4 【体験】【ジョブトレ】 書類の発送作業 13:30~15:30	定員4 【体験】【ジョブトレ】 区民まつり@エコポリスセンター 11:00~13:00
20	21	22	23	24	25	26
閉館	閉館	定員4 【PC】【体験】 プログラミングを体験しよう 14:00~16:00 【仕事理解・企業解説】 マッチングフェア@DEXIT 13:30~15:00	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】 雑談力を磨こう フリーアナウンサー 損宿さん 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 【コミュニケーション】 チームで謎解きゲーム 13:30~15:30	WEB予約 【説明会】 サポステオンライン説明会 10:15~10:45 定員6 【自己理解】 自己PRに活かす「私らしさ」の見つけ方 11:00~12:30
27	28	29	30	31		
閉館	閉館	定員6 【自己理解】 エゴグラム 心理療法研究員 中里さん 13:30~15:30	定員2 タイピング練習(各50分) ①10:00 ②11:00	定員6 【就活・新社会人】 基本のビジネスマナー講座 13:30~15:00	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。 オンラインでのセミナーになります。	

## ★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 (火) 【PC】EXCEL初級セミナー(第1回/全3回) ※第2回:8日(火)、第3回:15日(火)に実施します。  
初級レベルまで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。
- 9 (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。
- 10 (木) 【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♪
- 11 (金) 【メンタルヘルス】ストレスとの付き合い方を考えてみましょう  
チェックリストで自分のストレス状態を把握し、今よりも対処のレパートリーを広げることを目指します。
- 12 (土) 【体験】【ジョブトレ】プラモDEモノづくり体験(第2回/全2回)  
プラモデルを完成させるために、チームで協力・分担していくことも必要です。コミュニケーションのとり方も考えながら進めていきましょう。
- 17 (木) 【しごと理解】【説明会】職場体験プログラム説明会  
職場見学→インターン体験→就職が目指せる職場体験のプログラムを説明します。情報収集の場としてもご参加ください。
- 18 (金) 【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。
- 19 (土) 【体験】【ジョブトレ】区民まつり@エコポリスセンター (※10:50に板橋グリーンホール前に集合)  
板橋区民まつりのお手伝いを行います。客呼び込みやデジタルアンケートの対応といった接客体験にチャレンジしましょう！
- 22 (火) 【PC】【体験】プログラミングを体験しよう  
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。
- 22 (火) 【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。
- 24 (木) 【コミュニケーション】雑談力を磨こう  
たわいもない会話が苦手…という方へ。身近にある物でスピーチやアドリブをする事で、発信力の向上につなげましょう。
- 25 (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。
- 25 (金) 【コミュニケーション】チームで謎解きゲーム  
みんなで力を合わせて目標達成を目指していくゲームです。謎解き感覚でチャレンジしてみましょう！
- 26 (土) 【自己理解】自己PRに活かす「私らしさ」の見つけ方  
自分には強みがないと思っている方へ。強みや長所を考えて「私らしい」自己PRを一緒に作りましょう。
- 29 (火) 【自己理解】エゴグラム  
「エゴグラム」という心理検査を実施します。自分のパーソナリティを多面的に分析し、プロフィールを作成してみましょう。
- 31 (木) 【就活・新社会人】基本のビジネスマナー講座  
敬語の使い方、お辞儀の作法、名刺交換などビジネススキルの基礎をロープレを交えながら学びます。

## サポステ 利用方法

