

2024
8

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しています。



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

		1		2		3					
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。											
4	5	6		7		8		9		10	
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8 東京ミドルワークチャレンジセミナー 13:30~15:00 		定員6 【生活改善】 身体と心のリラクゼーション 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	
閉館	閉館	定員4 【体験】【ジョブトレ】 EXCELデータ入力<初級> 13:30~14:30		定員2 タイピング練習 (各50分) ① 10:00 ② 11:00		定員4 【生活改善】 ストレッチング★ワーク 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10 基本の生活設計・家計管理セミナー 13:30~15:00 		保護者向けセミナー @いたばしサポステ所内 ※詳細は、ホームページまたは 別途チラシをご覧ください	
18	19	20		21		22		23		24	
閉館	閉館	定員4 【PC】EXCEL・WORD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2 【体験】【ジョブトレ】 作業体験@東板橋図書館 9:00~11:00 		定員4 【体験】【ジョブトレ】 事務・ツール作業 ~掲示物作成編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	
25	26	27		28		29		30		31	
閉館	閉館	定員2 【体験】【ジョブトレ】 作業体験@東板橋図書館 9:00~11:00 		定員2 タイピング練習 (各50分) ① 10:00 ② 11:00		定員6 【コミュニケーション】 働く上で必要な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 		定員6 【コミュニケーション】 意思を伝えるスキルを身につけよう 13:30~15:30		定員8 【ストレスマネージメント】 オトナのストレス研究所 公認心理師 李さん 10:30~12:00 	

★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 》

- 8 (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できます。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。
- 9 (金) 【生活改善】身体と心のリラクゼーション
就活は緊張したり不安になったりの連続ですので、ほっと一息つく時間にしましょう。
- 13 (火) 【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。
- 14 (水) 【生活改善セミナー】ストレッチング★ワーク
健康のために柔軟性のある身体づくりを行って体調を整えましょう。また、自己紹介ワークで他者とのコミュニケーション練習を行います。
- 15 (木) 【就活セミナー】効果的な質問・NGな質問
説明会では話を聞くことだけでなく、働くイメージを持つためにも質問していくことも大切です。質問を考えるヒントを得ましょう。
- 16 (金) 基本の生活設計・家計管理セミナー
SMBCコンシューマーファイナンス様にお話しいただきます。自立をしていくための生活設計・家計管理の基礎知識を学んでいきましょう。
- 20 (火) 【PC】EXCEL・WORDセミナー(全6回 火曜日開催) ※2～6回目は8/27・9/3・9/10・9/17・9/24に実施
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。
- 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。
- 22 (木) 【体験】【ジョブトレ】作業体験@東板橋図書館 ※8:50 図書館前集合
東板橋図書館にて、本の整理などの作業体験ができます。
- 23 (金) 【体験】【ジョブトレ】事務・ツール作業～掲示物作成編②～
ハッピー報告の掲示物を一新！デザインを工夫しながら掲示物作成の体験をしてみましょう。
- 27 (火) 【体験】【ジョブトレ】作業体験@東板橋図書館 ※8:50 図書館前集合
東板橋図書館にて、本の整理などの作業体験ができます。
- 29 (水) 【コミュニケーション】働く上で必要なコミュニケーション
職場の中で上司や同僚と信頼関係を築き、仕事をスムーズに行うために、何を意識してコミュニケーションをとればよいかを学んでみましょう。
- 30 (金) 【コミュニケーション】意思を伝えるスキルを身につけよう
自分の意思を伝えたい時、どんな伝え方をしていますか。ワークを交えながらスキルの向上を目指します。
- 31 (土) 【ストレスマネジメント】オトナのストレス研究所
職場内でのストレスマネジメントについて学びます。自分のストレス要因を把握し、ワークを交えて解消法を考えていきます。

サポステ 利用方法

