



さぽすて通信 9月号



月	火	水	木	金	土	日
						1
2	3	4	5	6	7	8
			アル活① 14:00～16:30	就労体験説明会 10:00～11:00 亀山出張相談 13:00～17:00		
9	10	11	12	13	14	15
		鈴鹿出張相談 13:00～17:00	松阪出張相談 13:00～17:00			
		アル活② 14:00～16:30		※猫の手(ラベル貼) 13:00～15:30		
16	17	18	19	20	21	22
敬老の日				就労体験説明会 10:00～11:00 アル活③ 14:00～16:30		秋分の日
	美文字講座 13:30～15:00					
23	24	25	26	27	28	29
		鈴鹿出張相談 13:00～17:00	松阪出張相談 13:00～17:00			
振替休日	PCクラブ 15:30～17:00	ワークセンター松阪 出張相談 14:00～17:00	アル活④ 14:00～16:30	若者の集い 13:30～15:00		
30	10/1	14:00～17:00	3	4	5	6
親の集い 10:00～12:00		2	アサーション&メダル 14:00～15:30			

※猫の手 = 猫の手も借りたい倶楽部 (ボランティア)

アル活セミナー

全4回のシリーズです。ご希望の方には、セミナー終了後、個別カウンセリングも行ってまいります。まず、アルバイトから始めてみようと思っていられる方、カウンセラーと相談しながら、少しずつ準備をしていきませんか？

「応募はもう少し先なんだけど・・・」という方の参加も大々歓迎です。全シリーズ参加すると、より実力がUPしますが、自分に必要な回だけの参加も可能です。過去に参加した方も、是非もう一度どうですか。

日時・内容 4回とも14:00～16:30

第1回目 9月5日(木)『自己理解』

第2回目 9月11日(水)『求人探し方』

第3回目 9月20日(金)『履歴書の基本』

第4回目 9月26日(木)『面接と身だしなみ』

猫の手も借りたい倶楽部 ～ラベル貼り～

宛名ラベルをA3サイズが入る大きい封筒に貼り、紐で縛り、部数を確認したのち、順番に段ボール箱に入れる作業です。自分のペースで作業していただきます☆

日時 9月13日(金) 13:00～15:30

定員 5名(初めての方優先)

出張相談 実施場所 (要予約)

鈴鹿・亀山・松阪会場にて出張相談を開催しています。

【亀山会場】	亀山市総合保健福祉センター「あいあい」内	第1金曜日	13時～17時
【鈴鹿会場】	鈴鹿市役所7階 701ミーティングルーム	第2・4水曜日	13時～17時
【松阪会場】	松阪市産業振興センター2階 ワークセンター松阪	第2・4木曜日	13時～17時
		第4水曜日	14時～17時

若者就業サポートステーション・みえ

お問合せ・お申込み先はこちら→059-271-9333

相談・セミナーは予約制になっております。

参加希望の方は、電話またはメールで必ず予約をお取り下さい。

* 申込み締切日のあるもの・・・期日まで
* 申込み締切日のないもの・・・前日午前中まで

遅刻、キャンセルの場合は必ずサポステまでご一報下さい。

◆ 開所時間 9:00～18:00 (土日祝日及び年末年始はお休みです)
交流スペースの利用時間は13時から18時です。

◆ 住所 〒514-0009 津市羽所町700 アスト津3階

◆ E-mail saposute@mie-kinfukukyo.or.jp

◆ HP <https://www.mie-kinfukukyo.or.jp/sapostemie/>

40～49歳までの方は、就職氷河期世代就労支援センターをご利用下さい。電話番号はこちら→059-271-6600

就労に向けたセミナー

相談・セミナーは予約制になっております。
参加希望の方は、電話またはメールで必ず予約をお取り下さい。



- * 申込み締切日のあるもの…期日まで
- * 申込み締切日のないもの…前日午前中まで
- 遅刻 キャンセルの場合は必ずサポステまでご一報下さい。

就労体験説明会

- ・自分にどんな仕事に向いているのかわからない
- ・長い間働いていなかったため、いきなり働くことが不安。でも、自分を「変えたい」！

そんな方は、就労体験説明会に参加しませんか？
就労就労体験は5日間から始める事が可能です。

日時 9月6日・20日(金) 10:00~11:00

パソコンクラブ

【定員有】4名

「1度もパソコンを触ったことがない」
「文字は指1本で打っている」
「ワードやエクセルは使ったことがない」という超————初心者向けの講座です。
一人ひとりのペースに合わせて個人指導をしますので、安心してご参加ください。

日時 9月24日(火) 15:30~17:00

美文字講座

綺麗な字で履歴書やメモ、お手紙などを書けると気持ちいいですよね。受けとる方にも喜ばれると思いますが、自分も嬉しくなるとおもいます。
美文字講座で、字を丁寧に書く練習をしませんか？集中力UPにもつながります！
無心で文字を書くことでストレス発散になるかも…？
「上手」に書く必要はありません、自分のペースで「丁寧」に書いていきましょう♪

日時 9月17日(火) 13:30~15:00 持ち物 筆記用具

アサーション&メンタルヘルス研修

アサーション = 「適切な自己表現」

メンタルヘルス = 「心の健康」

相手に気兼ねせず、お互いが尊重しあって自分の意見を伝える手法。

日常のストレス等に対処し、自分自身をコントロールしていく方法。

10月予定

これらの手法・方法を身に付け、より良い人間関係を作りませんか。
皆様のご参加お待ちしております。

日時 10月3日(木) 14:00~15:30

若者の集い → コミュニケーション力UP

コミュニケーション力UPの為のセミナーです。
前半はプロフィールカードを使用し、後半はフリートークの2部構成で行います。

コミュニケーションがちょびっと苦手という方も、いかがですか。

日時 9月27日(金) 13:30~15:00

親の集い

子どもが社会に向けて一歩踏み出せるよう、親自身にも元気になって頂きたいセミナーです。グループワークやフリートークを交えて進めます。皆様のご参加をお待ちしております。

日時 9月30日(月) 10:00~12:00