

## 2015年7月 自立支援プログラム内容

※予定は変更になる場合もあります

プログラム名	日程	内容	場所／時間
キャリア・インサイト	連日	自分に合う職業はどのようなものがあるのかを、自己分析として「キャリアインサイト」で診断してみませんか。日程以外でも実施できます。	サポステ 10:00～
サポレク 卓球編	17日	サポステよこてのレクリエーション、略して「サポレク」です。第3回は卓球を行います。みんなで卓球をして体を動かしてみませんか。	サポステ 10:00～12:00
心理カウンセリング (予約制)	第1、3 金	臨床心理士、精神保健福祉士による相談をいたします。ご希望の方は前もって予約をお願いいたします。相談は無料です。	サポステ 13:30～
第3回 ジョブトレーニング	14日	働きたいけど、「人と話すのが苦手」「何度面接しても採用されない」「自分に何かできるとは思えない」など、自信をなくしている人はいませんか？講師の方から、熱い応援メッセージをいただきます。	サポステ 10:30～12:00
セミナー パソコン勉強会 A	毎週 火	入力の不安のある方、ビジネス文書作成の基礎を学習しながら、パソコンの操作を学習します。スキルアップをしましょう。個人のペースで習得していきます。	サポステ 13:00～15:00
セミナー パソコン勉強会 B	毎週 木	即戦力になるためのビジネス文書を作成してみましょう。自信をつけて、就活に挑戦してみましょう。Excelでは、ビジネスにおいて使用される頻度の高い関数を学習しましょう。	サポステ 13:00～15:00
社会人の ペン習字	毎週 金	ボールペンのきれいな文字で、就職を勝ち取りませんか。文字を学習しながら、生活のリズムをつかみましょう。	サポステ 10:00～12:00
ものづくり講座	毎週 月	一つのものを作成するうえでの、仲間との協力や手順などを考えながら、ものを作成する喜びを感じていく講座です。参加費は無料です。	サポステ 13:00～
漢字検定クラブ	毎週 月	就職のために漢字検定に合格したい人、週1回の漢字勉強で生活のリズムを整えたい人は一緒に勉強しませんか。サポステよこての利用者さんが考えてくれた企画です。	サポステ 13:00～15:00
施設訪問 ボランティア	11、18日	体験活動をすることで、働くことに自信と意欲をもつことができます。 協力団体：施設訪問ボランティア「わたぼうし」	阿櫻園(11日) 鶴寿苑(18日) 13:30～15:30

**\* 上記の自立支援プログラム以外の講習会も企画中です。下記の間合せ先までにお電話またはホームページをご覧ください。**

**【申込み・間合せ先】**

サポートステーションよこて  
横手市横山町1-1 (すこやか横手内)  
TEL: 0182-23-5101  
FAX: 0182-23-5102  
ホームページ: <http://www.sapoyoko.jp>