



2019年1月サポよこカレンダー



※予定は変更になる場合もあります

日	月	火	水	木	金	土
30	31	1	2	3	4	5
年始休業						新 北斗星 10:00~12:00
6	7	8	9	10	11	12
休館	ぶちトレセミナー 10:00~11:30	ぶちトレセミナー 10:00~11:30	休館	ぶちトレセミナー 10:00~11:30	ぶちトレセミナー 10:00~11:30	新 北斗星 10:00~12:00
	ジョブクラブ 10:00~11:30	出張相談 ハローワークよこて 9:00~12:00		社会人の 美文字セミナー 10:30~11:30		
		ものづくり (手芸、ちぎり絵等) 13:30~15:00		PC講座 13:00~15:00		
13	14	15	16	17	18	19
休館	成人の日	ぶちトレセミナー 10:00~11:30	休館	ぶちトレセミナー 10:00~11:30	ぶちトレセミナー 10:00~11:30	新 北斗星 10:00~12:00
		ジョブクラブ 10:00~11:30		本気の就勝 10:00~12:00		
		本気の就勝 13:00~15:00		本気の就勝 13:00~15:00	PC講座 13:00~15:00	心理カウンセリング 予約制 13:30~
20	21	22	23	24	25	26
休館	ぶちトレセミナー 10:00~11:30	ぶちトレセミナー 10:00~11:30	休館	ぶちトレセミナー 10:00~11:30	ぶちトレセミナー 10:00~11:30	新 北斗星 10:00~12:00
	ジョブクラブ 10:00~11:30	出張相談 ハローワークよこて 9:00~12:00		社会人の 美文字セミナー 10:30~11:30		
		ものづくり (手芸・ちぎり絵) 13:30~15:00		PC講座 13:00~15:00	卒業生懇談会 13:30~15:00	
27	28	29	30	31	1	2
休館	ジョブクラブ 10:00~11:30		休館			
				横手市就職面接会 13:30~15:30	PC講座 13:00~15:00	



各プログラムの詳しい内容は、裏面でご確認ください⇒



2019年1月サポよこカレンダー内容

※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	随時	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。個別相談の中でも実施できます。	サポステ 10:00～
サポかふえ	19日	サポよこに通って就職を目指している人同士で、不安や悩み・ストレスを共有する場所です。グループでの話し合いを通じ、お互いにアドバイスや情報交換をします。自分1人で抱え込まず、サポカフェで悩みを話してみませんか。	男女共同 参画センター 13:00～15:00
卒業生懇談会	26日	就職してサポステを卒業された方々が集い、職場での感想や思いなど、日頃感じていることをみんなで話し合います。	サポステ 13:30～15:00
新 北斗星	毎週 土	「北斗星」は政治や経済、文化、スポーツなど幅広い分野にわたって書かれたコラムを文章に書き写し読解力や集中力、文章作成力を身に付ける講座です。	サポステ 10:00～12:00
心理カウンセリング (予約制)	18日	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3回まで無料です。	サポステ 13:30～
施設訪問 ボランティア		日程が決まり次第、連絡いたします。	あざくらえん 阿櫻園 13:30～15:30
《協力団体》 施設訪問ボランティア 「わたぼうし」		日程が決まり次第、連絡いたします。	かくじゅえん 鶴寿苑 13:30～15:30
ぷちトレセミナー	月火木金	就職により近い感覚で作業に専念してもらい1人1人が習慣づけられるように取り組むことを目的とした「訓練」です。	サポステ 10:00～11:30
第3期 ジョブクラブ	7日 15日 21日 28日	サポよこジョブクラブは、少人数のグループワークを通じて「就職」という共通の目標に向かう上での「気付き」を得る事を目的としたセミナーです。考え方のクセや偏り・人間関係を円滑に進めるコツ・適切な自己表現の仕方などなど…就職を目指す上で必ず必要となるスキルを、自己理解を深めながら身に付けていきます。	サポステ 10:00～11:30
本気の就勝	15日 17日 18日	会社により求める人材は様々ですが、社会人として身に付けておきたい基本的なものは共通であり、社会人として求められる基本的な知識と技術を学び就職活動に活用できることを目指します。	サポステ 15日 17日 13:00～15:00 18日 10:00～12:00
ものづくり (手芸・ちぎり絵)	8日 22日	若者へ安心できる雰囲気の間(居場所)を提供し、他者とのコミュニケーションを取りながら、同じ悩みを持つ人同士で世界に1つ、自分だけのオリジナル作品を製作してみませんか。	サポステ 13:30～15:00
社会人の 美文字セミナー	11日 25日	就活における、履歴書や職務経歴書、自己PR、添え状等のエントリーシート作成は手書きが基本です。筆跡はその人をあらわすと言われており、エントリーシート提出後、一次試験である書類選考可否の大きなポイントにもなります。いつでもどこでも「美文字」を書くことができる喜びが自信にもつながります。一生の財産になる「美文字」のセミナーに参加してみませんか。	サポステ 10:30～11:30
パソコン講座	毎週 木	職場で求められる基本的なOAスキルについて学んでいきましょう。ワードやエクセルを使用したビジネス文書や名簿等の作成を実践を通して学んでいきます。またタイピング練習やITパスポート過去問を解き基本スキルの向上とITリテラシーを学びます。※都合により中止になる場合があります。	サポステ 13:00～15:00

問合せ TEL:0182-23-5101 FAX:0182-23-5102
 横手市横山町1-1 (すこやか横手内)
 ホームページ: <http://www.sapoyoko.jp>