



※ご利用無料、要予約です。
 ※プログラムの内容、時間については
 予約時にご確認ください。

コミュニケーション講座 気楽にコミュろう! 定員：4名	9/1 (火) 13:00~14:00	9/15 (火) 13:00~14:00
	話すレッスン 簡潔に順序立てて分かりやすく話す。自己肯定感を高め自信を持って話せるようにする	Noの伝え方 ※氷河期世代を対象としたコミュニケーション講座です

パソコン講座 定員：4名	9/8 (火) 13:30~15:00	9/29 (火) 13:30~15:00
	ワード(第2回) 文書作成ソフト(ワード)を使って文章入力と基本操作を勉強し、ビジネス文書を作成します	エクセル(第2回) 表計算ソフト(エクセル)を使って、基本操作と簡単な計算方法を学習し、売上表を作成します

ソーシャルスキルトレーニング 定員：4名	9/10 (木) 13:00~14:15	
	自分の心と体のケア ~リラックスーションを通じて~ 社会生活を送る中で誰でも緊張や不安を感じますよね。 そんな時のリラックス法を実践します	

若者交流広場 定員：8名	9/19 (土) 13:30~15:00	サポステ会議室に気軽に集まり、からだを動かしたいりしながら楽しく交流します。ゲーム感覚で仲間たちと話しましょう!
ボランティア 定員：5名	9/18 (金)：周南 15:00~16:00	夏季の期間は、サポステ事務所内での活動となります。

※岩国ごみ拾いボランティア、岩国図書館ボランティアは休止中です。

出張講座 定員：5名	柳井 柳井中央公民館 (1階会議室)	9/10 (木) 14:00~15:00	9/24 (木) 14:00~15:00	岩国 岩国中央公民館 (3階第二講座室)	9/3 (木) 13:30~14:30	9/17 (木) 13:30~14:30
		志望動機の書き方 応募書類で誰も「難しい」と感じる「志望動機」。作成のコツをお伝えします	交流分析 エゴグラム エゴグラムを使って自分のタイプを知ろう		自分との付き合い方講座Ⅲ⑫自信なしで幸せになる方法 自信がなくても大丈夫という生き方を紹介します	自分との付き合い方講座Ⅲ⑬家事について考えてみる 生活の身の回りのこと、どのくらい関心を持っていますか

適職診断 コンピュータ適性診断を実施、 適職リストを作成します	サポステ会議室 9/17(木) 13:00~14:30 定員：3名	ハローワーク適職診断 ハローワーク徳山 9/9(水) 14:00~、15:00~ ハローワーク下松 9/23(水) 14:00~、15:00~ ハローワーク柳井 9/2(水) 10:00~、11:00~ ハローワーク岩国 9/16(水) 9:00~、10:00~、11:00~	※ご予約は各ハローワークまで
--	--	---	----------------