


# 5月のプログラム表

※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	5/8 (月) 13:30~14:30	NEW! 就職準備講座	5/10 (水) 13:30~14:30
	緊張しない自分に生まれ変わる ～あがり症を克服するポイント～ ・あがり症が起こる原因 ・克服するための4つの step ・人前で話すのが楽しくなる考え方		正社員とアルバイトは 何が違う? ・正社員やアルバイト、いろんな 働き方の特徴を知ろう ・それぞれの働き方のメリット、 デメリット

ソーシャル スキル トレーニング	5/18 (木) 13:00~14:15	
	自分の心と体のケア ～リラクゼーションを通して～ 呼吸法など体験しながら、 ゆったりとした時間を過ごそう	

NEW! パソコン講座	5/9 (火) 14:00~15:30	5/23 (火) 14:00~15:30
	ワード(第1回目) 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ます	ワード(第2回目) 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ます

若者交流広場	5/20 (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	5/18 (木) 15:00~16:00	サポステ事務所内で簡単な軽作業(事務、清掃など) をやってみましょう!

出張講座	岩 国 岩国市科学センター (2階会議室)	5/11 (木) 13:00~14:00	柳 井 柳井中央公民館 (文化福祉会館・ 1階会議室)	5/11 (木) 13:00~14:00
		自分の強みを見つけよう ・履歴書や面接の自己アピールが苦手 ・強みがわからないという方に、カード ゲームで楽しく自己理解しよう		履歴書の書き方 (一緒に働きたい人とは?) ・志望動機を書く時に、押さえて おきたいポイント ・自己PRって、どう書けばいい?

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	ハローワーク適職診断		※ご予約は各ハローワークまで
	ハローワーク徳山	5/10(水)	14:00~、15:00~
	ハローワーク下松	5/17(水)	14:00~、15:00~
	ハローワーク岩国	5/17(水)	10:00~、11:00~
	ハローワーク柳井	5/11(木)	9:30~、10:30~