



# 11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	11/11 (月) 13:30~14:30	就職準備講座	11/13 (水) 13:30~14:30
	自分を知ってもらおう ~たい焼きカードを使って自己分析~ ・自己分析 ・自己紹介の伝え方		自分の気持ちを伝える方法、 他人の気持ちを受け止める方法 自分の気持ちを伝えつつ、 さわやかなコミュニケーションが できる方法を考えてみよう。

ソーシャルスキルトレーニング	11/14 (木) 13:00~14:15	
	自己肯定感を高めるには 仲間力も借りて、少しでも自分に自信が 持てるようになろう	

パソコン講座	11/12 (火) 14:00~15:30	11/26 (火) 14:00~15:30
	エクセル(第3回目) 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勉強します	ワード(第1回目) 文章作成ソフト(ワード)を使って 文書入力と基本操作を勉強します

交流広場 秋のイベント	11/16 (土) 10:00~12:00	「下松スポーツセンター」にてボウリング大会を開催します。 詳細はHPで確認して下さい!
ボランティア	11/21 (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)	11/14(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)	11/14(木) 13:00~14:00
		マインドフルネスで ストレス軽減 ・マインドフルネスって何? ・「今」に集中する ・呼吸で行うマインドフルネス ・音に集中する		職業カードを使って 仕事を楽しく理解してみよう ・どんな仕事があるの? ・やってみたい仕事は? ・やりたくない仕事は?

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	11/13(水)	14:00~、15:00~
	ハローワーク下松	11/20(水)	14:00~、15:00~
	ハローワーク岩国	11/20(水)	10:00~、11:00~
	ハローワーク柳井	11/ 6(水)	9:30~、10:30~