

## 1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	1/6 (月) 13:30~14:30	就職準備 講座	1/8 (水) 13:30~14:30
	<b>すごろく自己分析</b> 自分のルーツを探す旅に出よう ・すごろくを使ってリラックスして自己理解 ・みんなで伝えあい自己分析		<b>1人暮らしに必要な お金はいくら？</b> 人によって違うお金の使い方。 自分なりに計算してみよう。 いざという時の備えに必要な お金とは。

ソーシャル スキル トレーニング	1/16 (木) 13:00~14:15
	<b>感情を上手に整理するには</b> 感情をコントロールして“イラッ”と さんから“ホッ”とさんになろう



パソコン講座	1/14 (火) 14:00~15:30	1/28 (火) 14:00~15:30
	<b>エクセル(第1回目)</b> 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	<b>エクセル(第2回目)</b> 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

若者交流広場	1/18 (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	1/16 (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)	1/9 (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)	1/16 (木) 13:00~14:00
		<b>履歴書の書き方</b> ・自己PR欄どう書く? ・志望動機どう書く? ・履歴書の空白はどうする? ・手書き?PC?		<b>ハローワークの上手な 利用方法</b> ・登録することのメリット ・相談員さんを活用する ・求人検索の仕方

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	<b>ハローワーク適職診断</b>		※ご予約は各ハローワークまで
	ハローワーク徳山	1 / 8(水)	14:00~、15:00~
	ハローワーク下松	1 / 15(水)	14:00~、15:00~
	ハローワーク岩国	1 / 15(水)	10:00~、11:00~
	ハローワーク柳井	1 / 9(木)	9:30~、10:30~