

就労体験説明会

- ・自分にどんな仕事に向いているのかわからない
- ・長い間働いていなかったなので、いきなり働くことが不安。
- でも、自分を「変えたい」！

そんな方は、就労体験説明会に参加しませんか？
就労体験は5日間から始める事が可能です。

※ 随時、個別対応をしておりますのでお気軽にお申し出ください。

ボランティア ～ラベル貼り～

宛名ラベルをA3サイズが入る大きい封筒に貼り、紐で縛り、部数を確認したのち順番に段ボール箱に入れる作業です。自分のペースで作業出来ます☆

日 時 11月19日（水）13：30～16：00

定 員 5名（初めての方優先）

太極拳

心身の調和を目指し、呼吸に合わせてゆっくりと伸びやかな動きが特徴で体力や年齢を問わず誰でも実践できます。
健康増進、ストレス解消に効果があります。

日 時 11月12日（水）10：00～11：30

持ち物 運動しやすい上履き、飲み物



さぽすて通信 11月号

月	火	水	木	金	土	日
					1	2
3 文化の日	4 パソコン講座 10:00～12:00	5	6	7	8	9
				亀山出張相談 13:00～16:00		
10	11	12	13	14	15	16
アサーションメンタルヘルス 10:30～12:00	パソコン講座 10:00～12:00	太極拳 10:00～11:30				
		鈴鹿出張相談 13:00～17:00	松阪出張相談 13:00～17:00			
17	18	19	20	21	22	23
親の集い 10:00～12:00	パソコン講座 10:00～12:00					勤労感謝の日
	ポルタ久居出張相談 13:00～16:00	ボランティアラベル貼り 13:30～16:00	美文字講座 13:30～15:00	マナー講座 13:30～15:00		
24 振替休日	25	26	27	28	29	30
	パソコン講座 10:00～12:00	若者の集い 10:00～11:30				
	ワークセンター松阪出張相談 13:00～16:00	鈴鹿出張相談 13:00～17:00	松阪出張相談 13:00～17:00			

若者就業サポートステーション ・ みえ		お問合せ・お申込み先はこちら→059-271-933	
相談・セミナーは予約制になっております。 参加希望の方は、電話またはメールで必ず予約をお取り下さい。		◆ 開所時間	9:00～18:00（土日祝日及び年末年始はお休みです） 交流スペースの利用時間 13時から18時です。
* 申込み締切日のあるもの・・・期日まで * 申込み締切日のないもの・・・前日午前中まで		◆ 住所	〒514-0009 津市羽所町700 アスト津3階
遅刻、キャンセルの場合は必ずサポステまでご一報下さい。		◆ E-mail	saposute@mie-kinfukukyo.or.jp
		◆ HP	https://www.mie-kinfukukyo.or.jp/sapostemie/

鈴鹿・亀山・松阪・津会場にて出張相談を開催しています。		※あらかじめ予約をお願いします。	
【 亀山会場 】	亀山市総合保健福祉センター「あいあい」内	第1金曜日	13時～17時
【 鈴鹿会場 】	鈴鹿市役所7階 701ミーティングルーム	第2・4水曜日	13時～17時
【 松阪会場 】	松阪市産業振興センター2階	第2・4木曜日	13時～17時
	ワークセンター松阪	第4火曜日	13時～16時
	ポルタ久居 1階	第3火曜日	13時～16時

就労に向けたセミナー



相談・セミナーは予約制になっております。
参加希望の方は、電話またはメールで必ず予約をお取り下さい。

- * 申込み締切日のあるもの…期日まで
 - * 申込み締切日のないもの…前日午前中まで
- 遅刻、キャンセルの場合は必ずサポステまでご一報下さい。

美文字講座

綺麗な字で履歴書やメモ、お手紙などを書けると気持ちいいですよね。受けとる方にも喜ばれると思いますが、自分も嬉しくなると思います。
美文字講座で、字を丁寧に書く練習をしませんか？集中力UPにもつながります！無心で文字を書くことでストレス発散になるかも…？
「上手」に書く必要はありません、自分のペースで「丁寧」に書いていきましょう。

日 時 11月20日（木）13:30～15:00

持ち物 筆記用具

マネー講座

雇用形態や働き方による生活スタイルの違いをシュミレーションし、「お金」と「仕事」「社会保険」について考えてみましょう。

日 時 11月21日（金）13:30～15:00

持ち物 筆記用具・電卓

アサーション&メンタルヘルス研修

アサーション＝「方便」
相手に気兼ねせず、お互いが尊重しあって自分の意見を伝える方法。
メンタルヘルス＝「心の健康」
日常のストレス等に対処し、自分自身をコントロールしていく方法。

これらの手法・方法を身に付け、より良い人間関係を作りませんか

日 時 11月10日（月）10:30～12:00

パソコン講座

～ 初心者向け ～

パソコン初心者でも安心して参加でき、「日本語ワープロ技術標準試験」の資格取得を目指す内容です。パソコンを初めて学ぶ方や、操作の復習をしたい方も大歓迎です。どなたでもお気軽にご参加ください！

日 時・内 容 毎週火曜日 10:00～12:00

11月 4日 タッチタイピングと文字入力

11月11日 Wordの基礎操作と表作成

11月18日 問題解答手順とポイント、過去問練習

11月25日 過去問練習

親の集い

子どもの自立について語り合う、ご家族の集いです。家族内で抱え込まず、情報収集の場として、またホッと一息つける場としてご利用ください。

日 時 11月17日（月） 10:00～12:00

若者の集い



コミュニケーション力UP

コミュニケーション力UPのためのセミナーです。
プロフィールカードを使用したり、フリートークを行ったりしながら進めていきます。コミュニケーションがちょびっと苦手という方がいますか。

日 時 11月26日（水） 10:00～11:30