

## 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の、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日間から始めることが可能です。

※随時、個別対応をしておりますので、お気軽にお問い合わせください。

## 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 3月17日(火) 13:30 ~ 16:00

定員 5名(初めての方優先)

## 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の為のセミナーです。

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苦手という方がいますか。

日時 3月11日(水) 13:00 ~ 14:30

鈴鹿・亀山・松阪・津会場にて出張相談を開催しています。

- 【亀山会場】 亀山市総合保険福祉センター「あいあい」内
- 【鈴鹿会場】 鈴鹿市役所7階 701ミーティングルーム
- 【松阪会場】 松阪市産業振興センター2階  
ワークセンター松阪
- 【津会場】 ポルタ久居1階

※あらかじめ予約をお願いします

- 第1金曜日 13時~17時
- 第2・4水曜日 13時~17時
- 第2・4木曜日 13時~17時
- 第4火曜日 13時~16時
- 第3火曜日 13時~16時



# さぽすて通信 3月号

月	火	水	木	金	土	日
						1
2	3	4	5	6	7	8
			身だしなみセミナー 14:00~15:30	亀山出張相談 13:00~16:00		
9	10	11	12	13	14	15
		鈴鹿出張相談 13:00~17:00	松阪出張相談 13:00~17:00			
		若者の集い 13:00~14:30	美文字セミナー 13:00~14:30			
16	17	18	19	20	21	22
	ポルタ久居出張相談 13:00~16:00			春分の日		
	ボランティア(ラベル貼り) 13:30~16:00		パソコン講座 13:00~14:30			
23	24	25	26	27	28	29
親の集い 10:00~12:00		自分未来予想図 13:30~15:30				
	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			
30	31					

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 → 059-271-9333

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。

◆ 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は13時から18時です。

◆ 住所 〒514-0009 津市羽所町700 アスト津3階

◆ E-mail saposute@mie-kinfukukyo.or.jp

◆ HP <https://www.mie-kinfukukyo.or.jp/sapostemie/>

# 就労に向けたセミナー

## 身だしなみセミナー

その身だしなみは相手にどんな印象を与えるのか。  
清潔感のある身だしなみとは？  
職場見学や面接前に一緒に考えてみませんか？

日時 3月 5日(木) 14:00 ~ 15:30

## 自分未来予想図

あなたの未来を見つめてみませんか？  
これからイメージを出来るものを(写真・イラスト・雑誌の切り抜き)等を  
台紙に貼ったり、カラーペンで書き加えたりしながら作成していきます。

日時 3月25日(水) 13:30 ~ 15:30

### お知らせ

2025年度も後わずかになりました。あつたらしいな一と思うセミナー等ありましたらお知らせください。2026年度に活かせればと思っています。  
2026年度も「若者の集い」を引き続き実施します。多くの方のご参加をお待ちしています。コミュニケーションが苦手という方がいますか。



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。

## パソコン講座

「1度もパソコンを触ったことがない」「文字は指1本で打っている」  
「ワードやエクセルは使ったことがない」という初心者向けの講座です。  
一人ひとりのペースに合わせて個人指導をしますので、安心してご参加ください。

日時 3月19日(木) 13:00~14:30

定員 6名(初めての方優先)

## 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。  
受け取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 3月12日(木) 13:00~14:30

持ち物 筆記用具

## 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、またほっと一息つける場所としてご利用ください。

日時 3月23日(月) 10:00~12:00