

就労体験説明会

※ 随時、個別対応もしておりますので
お気軽にお申し出ください。

- ・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。

日 時 8月8日・29日(金) 10:00～11:00

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 8月21日(木) 13:30～16:00

定 員 5名(初めての方優先)

アサーション&メンタルヘルス

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手法。

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、皆さんのご参加お待ちしております。

日 時 8月20日(水) 10:00～11:30

定 員 6名(初めての方優先)

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 ワークセンター松阪	第2・4木曜日 第4火曜日	13時～17時 13時～16時
【津会場】	ポルタ久居 1階	第3火曜日	13時～16時

August 3 さぽすて通信 8月号

月	火	水	木	金	土	日
				1	2	3
				亀山出張相談 13:00～16:00		
4	5	6	7	8	9	10
			美文字セミナー 13:00～14:30	職場体験説明会 10:00～11:00		
			松阪出張相談 13:00～17:00			
11	12	13	14	15		
山の日						
		鈴鹿出張相談 13:00～17:00				
18	19	20	21	22	23	24
		アサーション&メンタルヘルス 10:00～11:30		GATB(器具) 13:10～個別	ボランティア (フリマ)	
GATB(紙筆) 13:30～16:00	ポルタ出張相談 13:00～16:00	PCセミナー 13:00～14:30	ボランティア(ラベル) 13:30～16:00	マネー講座 13:30～15:00	16:00～20:00	
25	26	27	28	29	30	
若者の集い 10:00～11:30	親の集い 10:00～12:00			職場体験説明会 10:00～11:00		
	ワークセンター松阪 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 → 059-271-9333

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

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



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ボ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 8月7日（木） 13:00～14:30

持ち物 筆記用具

自己分析セミナー（集団紙筆検査）

厚生労働省編一般職業適性検査（GATB）を受けて自分の適性を知ろう！自分がどんな職業に向いているのか、どんな分野に職業能力があっているのか。客観的に職業適性をみていきます。

日時 8月18日（月） 13:30～16:00

集合時間 13時20分 時間厳守

集合場所 サボステみえ 交流スペース

内容 ・適性検査 ・自己採点

定員 6名

自己分析セミナー（個別器具検査）

日時 8月22日（金） 13:10～（30分単位で個別に実施）

集合時間 予約時間10分前

集合場所 サボステみえ 交流スペース

内容 棒（ベグ）、丸びょう、座金を用いる検査

定員 6名

マネー講座 ～お金と上手に付き合う～

「自炊ってむずかしい？節約ってつまらない？...そんな風に感じてるあなたへ。冷蔵庫と財布を味方にする“食費とのちょうどいい付き合い方”を、一緒に楽しく見つけましょう。

日時 8月22日（金） 13:30～15:00

定員 各回5名

パソコンクラブ

「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 8月20日（水）13:00～14:30

定員 各回4名

若者の集い ➡ コミュニケーションカUP

コミュニケーションカ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ちょびっと苦手という方がいいですか。

日時 8月25日（月） 10:00～11:30

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 8月26日（火） 10:00～12:00