

# 5月

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
		AM PM ジョブトレ 広報の作業				まじめ川散策 1030～  心理相談
7	8	9	10	11	12	13
		山陽小野田 出張相談	農業体験	電話対応	若者 UP! Word	社会人基礎 マネー編 心理相談
14	15	16	17	18	19	20
		ZOOM モーニング	神社清掃	若者 UP! Excel	ハローワーク ブース 11-12	
					仕事の話	心理相談+
21	22	23	24	25	26	27
		山陽小野田 出張相談	庶務の作業  怒りを笑顔に！	リユース準備	リユースフェア	
					電子メールと 情報リテラシー	社会人基礎+ 計画編
28	29	30	31	プログラムや相談は予約制です。 ご予約はお早めにご希望の時間をお知らせください。 (5分前にお越しください)  相談は、毎日、以下の時間帯で行いますので、 ご希望の時間枠をお知らせください。 ①10:30-11:15 ②11:30-12:15 ③13:30-14:15 ④14:30-15:15 ⑤15:30-16:15		
		ハローワーク ブース 11-12	美祢出張相談  自己理解			

山陽小野田出張相談・・・高千帆地域交流センター 美祢出張相談・・・サンワーク美祢 時間等お問い合わせ下さい。

## うべ若者サポートステーション & サポステ+



〒755-0029 宇部市新天町 1-3-5 きらめきスタジオ

TEL (0836) 36-6666

開所時間 火曜日～土曜日 9:30-17:30

休日 日曜日・月曜日・祝祭日、お盆、年末年始

<https://ube-saposute.com>



## 社会人基礎 「お金」のこと

5月13日(土)1330-1500

生涯収入や生活費、年金、各種保険制度など知っているようで知らない話。自分の将来についても、少し考えてみよう。

## 社会人基礎+ 「計画を立てる」こと

5月27日(土)1330-1500

頼まれたことを忘れていたり、やらなければならないことが漏れていたり…。こんなことはありませんか？計画を立てることから始めてみましょう。

## 就職支援セミナー こんなときどうする？

5月11日(木)1330-1500 電話応対

5月26日(金)1330-1500 電子メール

今更聞けない！こんな時どうする？5月は電話応対(ロープレ)と電子メール(送受信・情報リテラシー)についておさらいし、職場で困ることを軽減しておきましょう。

## 仕事の話 「事務職とは、どんな仕事？」

5月19日(金)1330-1500

事務職の現役の方から、活きた仕事の話をお聞きます。事務職希望の方は必見です！日頃わからないことがあれば、この機会に聞いてみてはいかがでしょう。気軽に応えていただけますよ！

## ストレス対策 怒りを笑顔に！

5月24日(水) 1330-1500

心がトゲトゲしていると人間関係にも影響してしまいますよね。その心のトゲトゲ必要ですか？

## 自己理解タイム

5月31日(水) 1330-1500

自分はどんな人って言えるほど自分を理解している人って少ないのでは？自分を理解することで、仕事探しに役立てましょう。



※カリキュラム変更・中止は、随時サポステ内に掲示、ホームページに掲載するなど別途お知らせ致します。

※カリキュラム内に+の印があるものは、原則としておおむね35歳以上の方を対象としております。

※感染症の拡大防止のため、来所時に検温を実施しております。体温が37.5度以上の方、その他症状のある方は、入室をお断りいたします。ご了承の上お越しいただきますようお願いいたします。

## 若者 UP! パソコン講座

Word編 5月12日(金)1030-1200

Excel編 5月18日(木)1030-1200

パソコンの基本的操作の練習です。パソコンの復習にもご活用ください。文字打ち、マウスが使える方が対象です。

## ジョブトレ リユースフェア準備

5月25日(木)920- 昼頃(9:20 現地集合)

集合場所:ときわ湖水ホール

リユースフェアの事前準備です。

## ジョブトレ リユースフェアスタッフ

5月26日(金)940- 昼頃(9:40 現地集合)

集合場所:ときわ湖水ホール

リユースフェアの会場スタッフとして作業します。

## ボランティア 神社清掃

5月17日(水)1030-1200

恒例の神社の清掃です。10時20分 現地集合  
交通手段のない方等は、サポステに9時50分に集合してください。  
※タオル、帽子、飲み物、軍手等、必要なものはご持参ください。

## ジョブトレ 広報の作業

5月2日 1330-1500

サポステの前に掲示するプログラム表を作ります。

## ジョブトレ 庶務の作業

5月24日(水)1030-1200

チラシを数えて、配布の準備をします。

## ZOOM モーニング

5月16日(火)1000-1015

ZOOM を使えて当たり前！の社会になりました。生活習慣の改善に朝10時、オンラインでお会いしましょう！



## 39 農園 【農業体験】

5月10日(水)1330-1500 予定

枝豆の苗を畑に移植します。

その他、畝の周辺の雑草の処理や水やりなど。

他の体験日はサポステに掲示しますので、ご参加ください。



インスタ始めました！



@ubesapo  
うべサポ

フォローよろしくお願ひします。