

## パソコン実技

### PC 基本のき

5月2日(木)  
10:30~11:30

### Microsoft 若者 UP!

#### Word(基礎編)

5月11日(土)10:30~

### Microsoft 若者 UP!

#### PowerPoint(基礎編)

5月15日(水)13:30~

### 実践 PC 講座

関数など、これまでの学  
びにプチ盛りした内容です。

5月31日(金)14:00~

## ジョブトレ・ボランティア

外での作業の場合は、帽子、飲み物、手袋、タオル、長靴、動きやすい服装など  
必要なものはご持参ください

### 神社清掃

5月23日(木)10:30~  
(サポステ集合:9:50  
直接現地に行く場合:10:25)

松江八幡宮様の境内の  
清掃作業をさせていただきます。  
キレイになると、気持ちも  
すっきりリフレッシュ!

### 庶務の作業 +

5月24日(金)10:30~

サポステ通信を配布す  
る準備をします。  
また、市役所などサポ  
ステ周辺の設置場所に持  
参し掲示依頼をします。

### 広報の作業

5月30日(木)10:30~

サポステのカリキュラム  
の掲示物を PC(Word)  
で作成します。  
配置を考えながらデザ  
インしよう!

### 39 農園作業

5月 9日(木)13:30~  
5月21日(火)13:30~  
(サポステ集合:15分前集合  
直接現地に行く場合:5分前)

春に植え付けた野菜の  
間引き、草抜き、出来た野  
菜があれば収穫します。

## 就職支援セミナー・ビジネスマナー・コミュニケーション

### 社会人講話

5月7日(火)13:30~

5月はサポステスタッフ  
の誰かが、お話をしま  
す。お楽しみに!

### 実践ワーク +

商品陳列のイロハ

5月10日(金)13:30~

商品を陳列するって、何気  
ない作業の中にも工夫やホ  
スピタリティーのいる作業  
です。他の仕事希望の方も  
参考になりますよ!

### コミュカ 道場

5月22日(水)13:30~

伝え合う、共感する、思  
っていることを言語化す  
るといったコミュニケーションのいろいろ!  
苦手な人ほど参加して!

さわやかな

スマートな

### 社会人

5月24日(金)13:30~

雰囲気の良い社会人って  
どんなことに気を遣ってい  
るんだろう?社会人と学生  
ってどう違うの?社会人の  
イロハと印象についてお話  
します。

## 自己理解・仕事理解・レクリエーション・その他

### 保護者 対象 サポステ 保護者会

5月1日(水)13:30~  
現在、サポステをご利用  
いただいている方の保護  
者の会です。よくある相  
談、親の関わりなどをお  
話しながら、ざっくばらん  
な茶話会にしたいと思います。

### 謎の地図と 失われた秘宝

5月16日(木)13:30~  
ときわ湖水ホール 13:25 集合  
(サポステ集合の方は13時)

ときわ公園のイベントに  
参加してみよう。謎を解き  
ながらウォーキングです。

### 仕事探索 アンテナ強化!

5月14日(火)13:30~

日頃何気なく通ってい  
る道、色々な場所で職場が  
あり職種があります。アン  
テナを立てて気づきませ  
んか?

### ストレスと 仲良くなろう!

5月29日(水)10:30~

新年度から環境が変わっ  
た方も多いのでは?  
ストレスを知って上手に付  
き合っていきましょう。

## column

今年度は出来るだけ社会人の方のお話を聞く機会を  
多く作ろうと思っています。

お話の中に、こんな時どう切り抜けるんだろう?モチ  
ベーションの維持の仕方などのヒントが満載です!

4月の社会人講話は、現在、民間企業で人事を担当さ  
れている方のお話でした。

小さい頃の夢は漫画家。実際、画を描くことはお好き  
で、少年漫画のコンテストで佳作入賞などいくつかの選  
考をクリアされていたそうです。でも、続けているうち  
にコツコツ作業やストーリーの作成に行き詰まりを感じ  
て、大学卒業時は営業職を希望。でも、実際に入社した  
ら配属は経理。

…というところから、様々な人生模様をお話いただき  
ました。生の声をお聞きするのは  
本当に興味深く、あっという間の  
時間でした。

サポステスタッフの講話も  
交えながら、いろんな方  
のお話を聞きに来てくださいね!

