

プログラム内容

プログラムに参加される方は、5分前集合にご協力をお願い致します。
筆記用具をご持参ください。プログラムは原則90分です。

PC 基本のき

(60分)

2月6日(木)13:30~

Microsoft 若者 UP!

Word (基礎編)

2月19日(水)13:30~

Microsoft 若者 UP!

Excel (基礎編)

2月14日(金)13:30~

Microsoft 若者 UP!

PowerPoint (基礎編)

2月27日(木)13:30~

就職支援セミナー・マナー、コミュニケーション・自己理解など

ハローワーク セミナー

2月4日(火)10:30~

ハローワークの職員の方からハローワークの利用の流れや公共職業訓練についてご説明いただけます。

ストレスと 仲良くなろう

2月5日(水)13:30~

ストレスを感じない人なんていませんよね。どう共存するか、どう対処するか、いくつか方法を知っておくと気持ちも楽になるかも!?

思考の習慣 (ハッピー思考)

2月20日(木)13:30~

皆さん、日頃どんな思考や会話の習慣がありますか?自分がよく使う言葉ってポジティブ?ネガティブ?少し振り返ってみませんか?

ワクワクや好み、 できそうな仕事は?

2月26日(水)13:30~

カードを使って自分の職業の興味を知ろう!ワークショップ形式で行います。

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、その他、各自必要なものをご持参ください。

子供服

リユースフェア

ときわ湖水ホール集合

準備

2月7日(金)9:20~

リユースフェアスタッフ

2月8日(土)9:40~

神社清掃

2月21日(金)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。工夫次第で、スピードもクオリティもUPします!

NEW

レノファ山口 FC ボランティア

2月22日(土)

13:00~16:15 頃

レノファ山口 VS

V・ファーレン長崎

の開幕戦の会場設営のお手伝いです。サポステ集合時間等スタッフまで!

庶務の作業

2月25日(火)10:30~

サポステ通信を配布する準備をします。効率よく作業する練習になります。

その他

OPEN SPACE

2月

14日(金) 10:30~12:00

18日(火) 10:30~12:00

21日(金) 13:30~15:00

28日(金) 13:30~15:00



広報の作業

2月28日(金)10:30~

PCを操作し、挿絵などを使ってわかりやすい広報物を作ってみましょう。

うべ若者サポートステーション

TEL 0836-36-6666

宇部市新天町 1-3-5

<https://ube-saposute.com>

