



# サポステふくい嶺南サテライトのプログラム

- **コミュトレ**：毎回何かテーマを決めて（コミュニケーションカードやゲームなど）一緒に取り組みます。コミュニケーションのトレーニングです。
- **コミュニケーション講座**：コミュニケーションの基礎やコツを学びます。
- **メンタルヘルス講座**：心と体の健康について学び、就職活動や就職後に役立てます。
- **ボランティア活動（年6回）**：活動を通して様々な人との交流を体験します。
- **自己理解**：まず、自分を知ることから始めましょう!!
- **職業興味検査**：職業理解や自己理解を深め、今後の方向性のヒントにしましょう。
  
- **求人票の見方と応募書類の書き方**：ポイントを知って、就職活動に活かしましょう。
- **面接対策・模擬面接**：面接のマナーや質問対策を学び、実際の面接の練習も行います。
  
- **パソコン講座**：パソコンの基本操作とワード、エクセルの使い方を学びます。
- **ビジネスマナー教室**：職場で役立つビジネスマナーについて練習します。
- **職場見学**：企業を見学し、社員の方からお話を伺います。
- **職場体験**：実際に職場で仕事を体験します。

## 【10月度プログラム予定】

### 【敦賀市】

日	プログラム	時間	場所
10/3 (木)	コミュトレ	13:00~14:00	あいあいプラザ2F つどいの部屋
10/17(木)	ライフキャリアプランセミナー	13:30~15:00	

### 【小浜市】

日	プログラム	時間	場所
10/10(木)	メンタルヘルス講座	13:00~14:30	小浜サテライト
10/24(木)	ライフキャリアプランセミナー	13:30~15:00	

予約・お問い合わせは・・・ サポステふくい嶺南サテライト： [TEL:0770-64-5620](tel:0770-64-5620)  
 (小浜市後瀬町 1-6 勤労福祉会館2階)

