



# 2023年4月 湘南・横浜若者サポートステーション



	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
	3月27日	3月28日	3月29日	3月30日	3月31日	/
湘サポ						
湘サポ	3 10:15~ 職業適性検査 & YG検査 14:00~ PCゆっくりコース①	4 10:00~ お仕事体験 10:00~ パドリングタイム (関)	5 10:30~ PC講座説明会 13:30~ フォローアップタイム	6	7 10:30~ タイピング練習 13:30~ 職業興味セミナー	
湘サポ	10 10:15~ 職業適性検査 & YG検査 14:00~ PCゆっくりコース②	11 10:00~ お仕事体験 10:00~ パドリングタイム(関) 13:15~ PC速習コース①	12 10:30~ PC講座説明会 13:30~ フォローアップタイム	13 10:00~ パドリングタイム 14:00~ かよさんの部屋「たけのこ堀り」	14 10:30~ 応募書類基本のき 14:00~ ヨガ講座 「美しい姿勢に整えて、体の痛み改善」	15 (土曜開所日)
湘サポ	17 休館日	18 10:00~ お仕事体験 10:00~ パドリングタイム (関) 13:15~ PC速習コース②	19 10:30~ PC講座説明会 13:30~ フォローアップタイム	20 10:30~ 書き方セミナー 「ビジネスメール」 13:30~ 朗読セミナー	21 11:30~13:00 マナー講座「面接」 14:30~ 求人票を読み解く!	22 
湘サポ	24 10:15~ 職業適性検査 & YG検査 14:00~ PCゆっくりコース③	25 10:00~ お仕事体験 10:00~ パドリングタイム (関) 13:15~ PC速習コース③	26 10:30~ PC講座説明会 13:30~ フォローアップタイム	27 11:00~ マネササイズ	28 10:30~ スマイル・プレゼンテーション 13:30~ SSTセミナー	29 

※予定は変更になる可能性があります

○生活リズムの崩れ、健康面、メンタル面での課題はあるが、活動を通じて回復を目指したい方にオススメ。  
◎働くことに自信がなく、すぐに就職活動はできないが、生活リズムや健康面での課題はない方にオススメ。

## セミナー

- パドリングタイム：午前中にサポステに通い、お仕事体験やラケットテニスなどの活動をすることで生活リズムを整えるなどしていきます。
- かよさんの部屋：かよさんのふんわりとした雰囲気に触れて世界を広げよう。さまざまな創作活動を気軽にしてみる時間です。
- やってみよう！お仕事体験：八百屋さんでダンボール整理のお手伝いをします。就労体験初心者や体を動かしたい人、生活リズムを整えたい人にオススメ。
- ◎職業適性検査（GATB）：働く為の能力を図る検査です。
- ◎性格検査（YG）：自分の今の性格傾向を知るための検査です。
- ◎職業興味セミナー：自分が持っている職業への興味を調べるために行います。
- ◎SSTセミナー：コミュニケーションが苦手でも、仕事では必要となります。さまざまな仕事の場面ごとのコミュニケーションについて、学んでいきます。
- ◎スマイル・プレゼンテーション：第一印象アップのコツを学べる講義と実践。立ち居振る舞い、表情、発声など就活に役立つ内容を学べます。
- ◎マネササイズ：社会人としてのお金の知識をあらゆる角度から学べます。お金のおの字がつくことなら何でも！  
一人暮らしをした場合にかかる生活費や社会保険、フィッシングなどの詐欺につかまらないための知識など毎月テーマ別に学べます。
- ☆Ready For Workプログラム：1カ月集中プログラム。就職に向けて、前半は座学、後半は就労体験を行います。
- ☆求人票を読み解く！：横浜わかものハローワークの出張講座です。求人票の見方、選び方について学びます。参加者はスタッフの推薦を受けた方となります。

## 講師紹介

- 朗読セミナー講師：藤本しのさん  
立教大学文学部卒業後、英・仏・独語の通訳として著名な演奏家やオーケストラのアテンドをする傍ら、東京芸術劇場などのイベントの通訳・司会を努める。  
2003年には、演劇ユニット「芝居三昧」を立ち上げ定期的にプロデュース公演を行い、主役をつとめている。
- マネササイズ講師：中路 将徳さん  
株式会社セントラボ 代表取締役社長 医療・介護に関する課題研究、事業支援・コンサルティング、教育設計、人材育成  
フィナンシャルプランニング、行動学投資研究キャリアコンサルティング、ファーマバイセル（調剤薬局MA）などの事業を行う。