

# 2019年度

## 参加者募集！！

朝活は、15歳から39歳までの就労準備や生活リズムを整えるための活動です。目的に合わせたプログラムを用意しています。積極的な参加をお待ちしております。

2019.4.1



# 朝活メニュー



実施機関：下越地域若者サポートステーション  
村上常設サテライト

(一部講座は村上地域経済振興課の委託事業)

～就職予備校の講座！！朝活で就労を目指そう！！～

メニュー	講師・担当	内容	備考
コミュニケーション	ウェルネス村上	ゲーム感覚を取り入れたニュースポーツ等でコミュニケーション力をつけよう。	動きやすい服装、内履き、水分
自己発見講座	NPO法人ここスタ 鈴木 久子氏 佐藤 優子氏	潜在している『自分の力』を発見し、自信をつけよう。	
SST	村上ohanaネット 渡辺 ひろみ氏	より良い人間関係を築くスキルを学びコミュニケーション力を向上させよう。	
ボールペン字	日本習字四段 遠山 裕子氏	美しい文字で履歴書に差をつけよう。	
体力アップ	ウェルネス村上	就労の為に大事な体力、楽しく体を動かし、健康な体を手に入れよう。	動きやすい服装、内履き、水分
心のエクササイズ	産業カウンセラー 百都 礼子氏	自分の心(気分)と身体の状態に気づき“心の持つ力”を最大限に引き出そう。	
ボランティア	一社)Natural	施設内の作業や子ども達との関わりを通して『人の役に立つ』を実感しよう。	
依頼作業・講話等	サポステスタッフ	依頼された簡単な作業をします。また、年に数回、職業講話も行います。	
キャリアセミナー	サポステスタッフ	自己理解を深めて職業選択、今後の職場での関わり方について学びます。	
GO!!ハローワーク	サポステスタッフ	ハローワークで職業の情報収集をしてみよう。	
スキルアップセミナー	サポステスタッフ	仕事の価値観ワーク、仕事力発見ワーク、1分間スピーチを月替わりで行います。	
職場見学・体験	サポステスタッフ	見学体験を4回1セットとして行い、その企業でジョブトレーニングを行います。	
その他		不定期で開催します。内容は、随時お知らせします。	

時間 10:00～11:30

場所 下越地域若者サポートステーション  
村上常設サテライト  
(瀬波地域コミュニティセンター内)

※全ての講座は、予約制です。  
受講したい方は、前日正午までお問い合わせください。



### <お願い>

- ・やむをえず欠席の場合は、必ずご連絡ください。
- ・講座によっては、教材費が別途かかる場合があります。
- ・毎月の講座の詳細は、月の予定表をご確認ください。
- ・その他気になる事は、お気軽にスタッフにお問い合わせ下さい。

下越サポステホームページ  
<http://kaetsu-saposute.com>

下越サポステ



ホームページから月間予定表やブログもみれます！！

【お問い合わせ】 下越地域若者サポートステーション村上常設サテライト

0254-50-1553

