

11月

サポステぱーとなー



月	火	水	木	金	土	日
				1 夜サポ	2	3 文化の日
				13:30~16:30 サポステミニ相談室 in ハローワーク布施		
4	5	6	7	8	9	10
振替休日		10:00~11:30 興味・性格検査  14:00~15:00 サポ部		13:30~16:30 サポステミニ相談室 in ハローワーク布施	13:00~17:00 "出かけるサポステ" in 八尾市ワーク サポートセンター	
		ご予約・お問い合わせは 八尾市ワークサポートセンターま で				
11	12	13	14	15 夜サポ	16	17
パソコン講座 10:00~13:00 (Word) 14:00~16:30 (PowerPoint) 		10:00~11:30 適職診断 (紙筆検査)  13:00~17:00 就労相談 in イコーラム		14:00~15:00 リラクゼーション セミナー		
		ご予約・お問い合わせは ハローワーク布施まで		13:30~16:30 サポステミニ相談室 in ハローワーク布施		
18	19	20	21	22	23	24
			AM閉所	10:00~15:00 パソコン講座 (Excel)  13:30~16:30 サポステミニ相談室 in ハローワーク布施	勤労感謝の日	
25	26	27	28	29	30	
10:00~11:30 パソコン練習室  14:00~15:30 ストレスへの対処 セミナー			14:00~15:30 適職診断 (器具検査) 	13:30~16:30 サポステミニ相談室 in ハローワーク布施		

☆セミナーは基本的に2人以上での開催となります。また、日程・予定等が変更になることもあります。  
 ☆セミナーや講座は全て予約制となっております。まずは担当者にご相談ください。

中河内地域若者サポートステーション  
 ☎ 06-6787-2008  
 (受付時間: 平日10時~16時)  
 東大阪市高井田元町2-4-6 岸田興産ビル2F

セミナー紹介:  
 「ストレスへの対処セミナー」  
 心身の健康を保ち、元気に活動を続けられる  
 ようになることを目指して、ストレスへの対処の  
 効果の高め方について一緒に学びます。

11月

サポステ八尾サテライトぱーとなー



月	火	水	木	金	土	日
				1	2	3
						文化の日
4		6	7	8	9	10
振替休日					ご予約・お問い合わせは 八尾市ワークサポートセンターまで  13:00~17:00 ”出かけるサポステ” in 八尾市ワーク サポートセンター	
11	12	13	14	15	16	17
10:00~11:30 適職診断 	職業適性のうち、能力に関する特性を把握する手がかりが得られます。 紙筆検査と器具検査を行います。					
	14:00~15:00 サポ部	一つのテーマについて、就活準備を グループで取り組みます。				
18	19	20	21	22	23	24
職場でも実践できるリラクセス法を体験します。		職業興味と性格指向を調べる検査です。				
	14:00~15:00 リラクゼーション セミナー		14:00~15:30 興味・性格検査 		勤労感謝の日	
25	26	27	28	29	30	
ゲームなどをしながら、コミュニケーションを取る練習をします。						
	14:00~15:00 コミュニケーション セミナー					

☆セミナーは基本的に2人以上での開催となります。また、日程・予定等が変更になることもあります。  
☆セミナーや講座は全て予約制となっております。まずは担当者にご相談ください。

八尾サテライト  
☎ 072-970-5977  
(開所日:毎週火曜日)※他曜日は応相談  
八尾市南本町1-5-25  
※お電話が東大阪に転送される場合がございます

四季のうた  
木の葉ふりやまず いそぐな いそぐなよ  
加藤楸邨