

# うべ若者サポートステーション



## 《 6月の支援プログラム 》

### 農業体験 《田植え》



日時：6月9日(土) 9:30~15:00

場所：緑豊舎 ※サポステ集合後移動

農業には季節ごとに様々な作業がありあます。今回は田植えを実際に体験し、稲作の大切さを学びます。

要：作業のできる服装・昼食・飲み物

### 就職支援セミナー

#### 《ビジネスマナー》



日時：6月16日(土)

13:30~15:00

ビジネスの基本は、まず挨拶。声を出して、今回は印象の良い挨拶の仕方や名刺交換を実践します。社会人として、恥ずかしくないマナーを身につけましょう。

### 就職支援セミナー

#### 《第一印象UP講座》



日時：6月19日(火) 13:30~15:00

就活での第一印象は、とても重要です。

今回は女性のための好印象を与えるメイクの方法や髪型、着こなしなど、気を付けるポイントを指導します。

### 自己理解セミナー WRAP

#### 第1回《希望の感覚》

日時：6月23日(土) 13:00~15:00

元気回復行動プランを6回に渡って開催します。困難な感情や行動を理解し、元気になるための自分自身の行動プランを作ります。さまざまな場面で使えるWRAPと一緒に学習しませんか。

### 《ハローワークツアー》

日時：6月22日(金) 13:30~15:00

場所：ハローワーク宇部

ハローワークとはどんな所なのか実際に訪問し、ハローワークの職員の方に、利用の仕方や情報収集の方法を教えてもらったり、就活についての注意点など、なんでも質問してみましょう。

### 山陽小野田出張セミナー

#### 《ストレスに強くなるコミュニケーション》

日時：6月26日(火) 13:30~15:00

場所：山陽小野田市立中央図書館2階  
第2会議室 (山陽小野田市栄町9-13)  
山陽小野田市在住の方、近隣の方、是非ご参加ください。

### レクリエーション

#### 《めんたるピンポン》



日時：6月28日(木) 12:30~15:00

場所：こころの医療センター※サポステ集合後移動  
卓球を通して、精神に障害のある方たちとの交流を深めるイベントです。

要：運動のできる服装・室内用シューズ・飲み物

### ステップアップセミナー

#### 《ストレス対策》

日時：6月30日(土) 13:30~15:00

職場や学校、さまざまな場面で感じるストレス。ストレスがたまると心にも体にも悪影響が出てきます。上手な解消法や対策を分かりやすく説明します。仕事を継続しておられる方が対象です。

プログラムへの参加は予約制です。お気軽にご連絡ください。