

宇奈月自立塾・にいかわ若者サポートステーション プログラム一覧

平常時

	午前	午後
月曜日	にいサポサロン (9:00 サポステ集合、弁当持参)	ハローワーク (13:30 サポステ集合)
火曜日	キカクル (10:00 サポステ集合)	スポレク (13:30 自立塾集合)
水曜日	ステップアップ (9:00 サポステ集合)	アクティブワーク (13:30 自立塾集合)
木曜日	清掃	スポレク (13:30 サポステ集合)
金曜日	就労体験 (体験内容による)	就労体験 (体験内容による)
土曜日	休日	
日曜日		

※就労体験は随時行う事が可能です

各プログラムのスタート時間は日によっては変わることがあります

午前参加者は昼食後、午後のプログラムへ参加可能です（弁当持参又は 500 円で塾の昼食利用できます）

午後のプログラム終了後、希望者はサポステまで送迎行います

○にいサポサロンは参加者全員でのコミュニケーションを通じて相互理解を促し、コミュニケーションスキルを伸ばす気軽に参加できるお茶会です。

サロン最後には参加者みんなで昼食を一緒にとるのでお弁当を持参して下さい。

○キカクルは参加者みんなで考えて企画をして、みんなで一緒に行動します

（お出かけや料理、小物作りなど行うイベントによっては最小限の利用料や食材費等かかることがあります）※ほとんどが 500 円程度です

（出かける場所によって集合時間等が変わりますのでご注意ください）

○スポレクは運動場や体育館でみんなでスポーツを行う中で集団との関わりあいを学びます

（屋外ではソフトボール・雪合戦等、屋内ではソフトバレー・バスケットボール等を行います）

○ステップアップは仕事をしていくうえでの基本的な行動の仕方や一般生活していく上での常識や生活や仕事をする上での心構えなどを学びます

(電話対応の仕方・面接の受け答え・敬語の使い方等、時には性格検査や職業適性検査を行うこともあります)

○アクティブワークは体力向上・健康保持を目的として、レクリエーションや器具を使用したトレーニング、塾やサポステ周辺での作業を行います

○就労体験はホテルや飲食業、牧畜・漁業など様々な職場を体験出来ます

(基本的には朝から夕方までの体験となります、漁業のみ真夜中から朝方の体験時間となります)

(体験先によっては服装や持参するものなどが指定されることがあります)

○ハローワークは希望者みんながサポステへ集合することで一緒にハローワークへ向かいます

(その際に簡単な職業相談等にのることが可能です、気軽に質問して下さい)

特別なプログラムとして、

毎月最終火曜日には女子会の開催、

春・秋には宇奈月(中ノ口緑地公園)にてソフトボール大会、夏・冬には4泊程度の短期合宿(宇奈月)を開催しています。