

# プログラムの内容

スポーツの秋！ スロージョギングに挑戦しよう！

まじめ川公園を中心に、サポステ周辺をゆっくりと歩く速度でジョギングしましょう。

日頃、体を動かすことが少ない方、ぜひこの機会に毎日参加して習慣をつけましょう！

10月 1日、2日、6日、7日、8日、9日

全6回 16:00 サポステ集合

運動靴、動きやすい服装、タオル、飲み物持参

## ハローワークセミナー

10月7日(水) 1330-1500

宇部管轄地域での求人状況や、企業の欲しがる人物像、公共職業訓練の情報をハローワークの職員の方にお越しいただき、ご説明いただきます。

就職活動に役立てましょう！

## 新天町アーケード

健康ウォーキングに参加しよう！

宇部市スポーツコミッションの健康ウォーキングと一緒に参加してみませんか。

体を動かして、心身ともにリフレッシュしましょう。

10月28日(水) 13:15 集合

運動靴、動きやすい服装、タオル、飲み物持参

## 求人検索コーナー

毎週火曜日、1500-1630 は、自習スペースと同時間開催で、PCでの求人検索コーナーも開放します。検索の仕方がわからない方は、スタッフにお声掛けください。一緒に検索の練習をしましょう。

## 自習スペース 390

毎週火曜日の1500-1630 は、スペースを開放します。自分の好きなこと、読書、資格の勉強、編み物など、ご自分の好きなものを持ち込んで、時間を過ごしませんか。生活リズムの改善にもなりますよ！

15時以降自由に入出入りできますが、それまでは相談等で会場を使用することがありますので、時間の調整をしてお越しくください。

## 身につく実践講座シリーズ

### ① ビジネス文書編

10月2日(金) 1030-1200 概ね35歳未満の方

10月8日(木) 1030-1200 概ね35歳以上の方

応募書類の添え状や、ビジネスメールの書き方

### ② 接客マナー編

10月14日(水) 1330-1500 概ね35歳未満の方

10月16日(金) 1330-1500 概ね35歳以上の方

訪問、来客対応、案内、お茶の出し方等

### ③ 姿の印象アップ編

10月23日(金) 1330-1500 概ね35歳未満の方

10月30日(金) 1330-1500 概ね35歳以上の方

挨拶、立ち居振る舞い、身だしなみ

## 面接対策セミナー +

10月22日(木) 1030-1200 概ね35歳以上の方

あなたの面接態度、身だしなみ、大丈夫？

わかっているつもりでも、客観的な目で見直してみると抜け落ちていることがあるのでは？

振り返ってチェックしてみませんか？

## 境内清掃ボランティア

毎月恒例になりました、神社の境内の清掃ボランティアです。掃除をすると気持ちもスッキリ整理出来るようです。ぜひご参加ください。

10月30日(金) 現地集合 10:20

詳しくは、スタッフにお問合せください。

キャリアコンサルティングは、随時行っております。

【要予約】 ご希望の先生がいらっしゃる場合は、スタッフへお気軽にお問合せください。

①10:15-11:00 ③13:15-14:00

②11:15-12:00 ④14:15-15:00

⑤15:15-16:00

新型コロナウイルス感染防止対策として、来所時にアンケートと検温を実施しております。

体温が37.5度以上の方は、入室を固くお断りいたしますので、あらかじめご了承の上お越しいたぎますようお願いいたします。