長崎若者サポートステーション

2026年
11月

グループワークカレンダー

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
2	3	4	5	6	7
10:30-12:00 タイピングの練習をしよう	文化の日	13:30-15:00 視野を広げる”本とコーヒー”	11:00-12:00 マインドフルネス体験	10:30-12:00 運動プログラム -筋トレ- 13:30-15:00 教会清掃ボランティア	15:00-17:00 人形劇
9	10	11	12	13	14
PC自主学習	13:30-15:00 農業プロジェクト	PC自主学習	PC自主学習	10:30-12:00 運動プログラム -清掃ボランティア-	15:00-17:00 人形劇
16	17	18	19	20	21
PC自主学習	13:00-15:00 卓球をしよう	14:00-15:30 コミュトレ	13:30-14:30 人間関係について学ぶSST	PC自主学習	15:00-17:00 人形劇
23	24	25	26	27	28
勤労感謝の日	13:30-15:00 農業プロジェクト	10:30-12:00 軽作業体験 13:30-15:30 野球でコミュトレ	PC自主学習	PC自主学習	15:00-17:00 人形劇
30					
13:30-15:00 月いちのふりかえり					

長崎若者サポートステーションでは「働きたい」あなたの気持ちをサポートしています。
仕事に就いていない15歳～49歳を対象に、無料で就労支援の面談やグループワークを行っています。

グループワークは原則予約制です。
はじめての参加の場合は
その前に登録が必要になりますので
一度面談にお越しください。
電話にて面談のご予約を承ります。

内容によって人数上限が違う場合があります。
内容が途中で変更になったり中止になる場合もあります。



☆初回面談のご相談・お問い合わせ先

長崎若者サポートステーション
〒850-0022　長崎市馬町48-1
長崎県市町村会館馬町別館2階
TEL　095-823-8248
E-mail　info@nagasaki-saposute.com
WEB　http://nagasaki-saposute.com/

・LINE（情報発信専用）
・Instagram
saposute_nagasaki

グループワークの詳細

2(月) 10:30-12:00	4(水) 13:30-15:00	5(木) 11:00-12:00	6(金) 13:30-15:00	17(火) 13:00-15:00
タイピングの練習をしよう	**視野を広げる"本とコーヒー"**	**マインドフルネス体験★**	**教会清掃ボランティア★**	**卓球をしよう！**
正確&スピーディなタイピングができると仕事の効率UP!(定員5名)	集中して読書。3分使って感想をシェア。言葉を磨き、周りの世界を知り視野を広めよう。	マインドフルネスとは、集中力を高める瞑想のようなものです。体験してみましょう！	地域の教会での簡単な清掃を通して、お仕事へ向かう練習をしましょう！	12:30集合 恒例のスポーツGW！ 楽しく体を動かしましょう！
J 江月	L 森内	E 竹野	E 江月	L 田中

18(水) 14:00-15:30	19(木) 13:30-14:30	25(水) 10:30-12:00	25(水) 13:30-15:30	30(月) 13:30-15:00
コミュトレ	**人間関係について学ぶSST★**	**軽作業体験(定員5名)**	**野球でコミュトレ★**	**月いちのふりかえり**
簡単なゲームをして、コミュニケーションスキルの取得に取り組もう！	SSTとは社会で必要とされる対人関係やコミュニケーションを学びます。	チラシ発送準備等、サポステの事務を体験！事務職に興味のある方ぜひ。	野球の連携プレーをヒントに他者との関わりを学ぼう！	楽しく雑談をしながら今月をふりかえり、来月の目標をたてましょう！
E 草野	E 村下	J 森内	L 田中	L 江月

★マークの付いているGWは、心澄が運営する就労継続支援B型しんじょうと共同で実施します

複数回開催

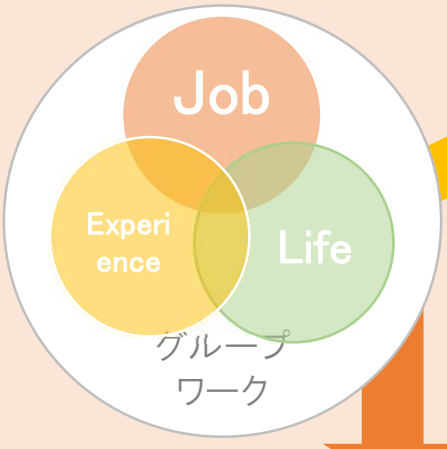
第24火 13:30-15:00	第12金 10:30-12:00	毎週土 15:00-17:00
農業プロジェクト	**運動プログラム**	**人形劇**
簡単・べんり そしてワクワク！緑のチカラで心も体も元気になりましょう♪	生活リズムや体力づくりのため、体を動かしましょう！	年数回の講演に向けて、作画、裁縫、小物づくりなどを行っています。
E 大和田・田中	L 田中	E 儀間

長崎サポステのつかいかた

【個別面談】まずは面談でいまの状況や就活に関する悩みを聞かせてください。それぞれにあわせた支援プランを一緒に考えていきます。



【職場体験】
いきなり仕事をはじめるのは不安･･･そんな方のために職場体験も用意しております。詳しくはスタッフへおたずねください。





【グループワーク】
サポステのグループワークは、内容ごとに、就活をメインとした仕事(Job)、季節イベントなどのさまざまな経験を通して人間力をつける経験(Experience)、心身の健康促進と生活習慣の向上を目指す生活(Life)、季節にあわせた課外活動等のスペシャル(Special)の4種に分かれています。面談時に担当スタッフと相談してぜひご参加ください。

2026年

ーここは仕事さがしの出発港ー

サポステ通信



佐世保若者サポートステーション（サポステ）は、**無料で**就労支援を行っています。
仕事に就いていない**15歳から49歳まで**の方で、大学・高校等を中途退学される・された方、未就職で卒業された方、仕事を辞め仕事を探している方など、ぜひサポステをご利用ください。

☆今月のスケジュール

PC自習・求人検索は随時ご利用可能です！（予約優先とさせていただきます）

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
2 PC自習 求人検索	3 **休館日**	4 パソコン基礎講座 （10：00~12：00）	5 心理カウンセリング （9：30~11：30） ワークショップ （13：30~15：30）	6 PC自習 求人検索	7 PC自習 求人検索
9 高等技術専門校見学 （12：30~16：00）	10 PC自習 求人検索	11 パソコン基礎講座 （10：00~12：00）	12 心理カウンセリング （9：30~11：30） ウォーキング＆ボランティア （10：30~14：00）	13 コミュトレ&ミーティング （13：30~15：30）	14 **休館日**
16 面接の準備をしよう （13：30~15：30）	17 お仕事体験 （フラワー装飾） （13：30~16：00）	18 パソコン基礎講座 （10：00~12：00） 身体を使ったコミュトレ （13：30~15：30）	19 心理カウンセリング （9：30~11：30）	20 PC自習 求人検索	21 適職診断 （10：30~12：00） ワークショップ （13：30~15：30）
23 **休館日**	24 PC自習 求人検索	25 パソコン基礎講座 （10：00~12：00） 推しトーク （13：30~15：30）	26 心理カウンセリング （9：30~11：30）	27 ハローワークの 利用の仕方 （13：00~15：00）	28 **休館日**
30 花壇里親ボランティア （13：30~15：30）	1	2	3	4	5

サポステの営業日 ： 祝日以外の月曜日～金曜日・第1、第3土曜日です

☆出張相談会の日程

時間11:00～16:00　（ハローワーク佐世保・江迎　13:00～16:00）

ハローワーク佐世保	11月19日(木)
ハローワーク江迎	11月10日(火)
ハローワーク江迎	11月17日(火)
川棚町役場	11月12日(木)
平戸文化センター	11月13日(金)
松浦市市民福祉総合プラザ	11月26日(木)
ハローワーク長崎西海出張所	11月　2日(月)
ハローワーク長崎西海出張所	11月16日(月)

離島出張相談会

壱岐	勝本地区公民館	11月　6日(金)
壱岐	壱岐振興局 13:30～16:30	11月13日(金)
壱岐	壱岐島総合開発センター	11月27日(金)
壱岐	ハローワーク壱岐 10:30～16:30	11月30日(月)
対馬	ハローワーク対馬	11月24日(火)

※日程が変更になる場合もありますので、出張相談会についてはお電話にてお問い合わせください。

～サポステLINE発信中～サポステ情報を発信しています！

☆お問い合わせ先

佐世保若者サポートステーション

〒857-0872　佐世保市上京町5-7　2階

TEL　0956-25-3490　FAX　0956-25-3491

e-mail　info@saposute-sasebo.com

web　https://saposute-sasebo.com

開所時間　10:00～17:00

（祝日以外の月～金曜日、第1・第3土曜日）

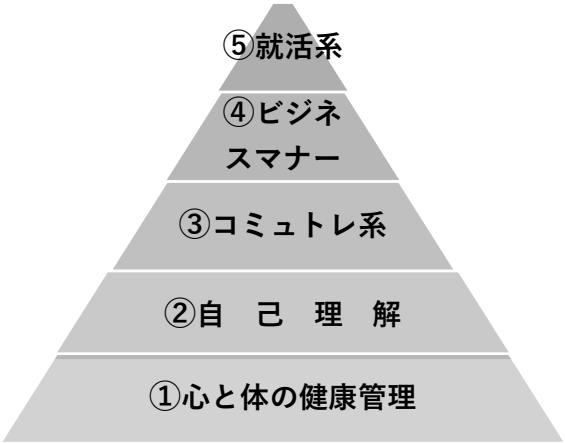
壱岐駐在スタッフ　070－4791－6146

対馬駐在スタッフ　080－6776－6797

配信LINE　公式HP　WhatsApp連絡先

ご利用は**予約優先**です。お問い合わせやご相談は随時受け付けております。開所日には、個別の就労支援（面接練習、応募書類チェックなど）も行っています。お気軽にご相談ください。

就活準備ピラミッド①～⑤



⑤ 面接の準備をしよう
11月16日（月）13:30~15:30

面接に必要なノウハウを学び、これから迎える面接に向けて一緒に準備をしていきましょう。

お仕事体験（フラワー装飾）
⑤② 11月17日（火）13:30~16:00

熟練技能士の方をお迎えしてフラワー装飾の仕事を体験します。この機会にフラワー装飾の技能を学びましょう。

【参加は１０/27までに申し込んだ方】

②⑤ 高等技術専門校見学
11月9日（月）12:30~16:00

オープンスクールに参加して、専門的な技能習得と資格習得ができる専門校の授業の様子を見学します。

①③ 身体を使ったコミュトレ
11月18日（水）13:30~15:30

毎月恒例の身体を使ったコミュトレです。楽しみながら体力づくりを目指しましょう。

【１３時サポステ集合】

①③ ウォーキング＆ボランティア
11月12日（木）10：30～14：00

体力づくりを目指し、パールシーまで片道５ｋｍを歩きます。現地解散予定ですが、体力に自信がある方は往復歩きましょう。

【10：30　サポステ集合】

適職診断
②⑤ 11月21日（土）10:30~12:00

自分の適性を知り、仕事探しの参考にしましょう。

【サポステ10:20集合】【定員　6名】

③① コミュトレ＆ミーティング
11月13日（金）13:30~15:30

10月のグループワークで皆さんに決めていただいたグループワークです。楽しみながらコミュニケーション力を高めましょう。

③② 推しトーク
11月25日（水）13:30~15:30

自分の推しを紹介し、語り合うことを通してコミュトレを楽しみましょう。

⑤ 「若者ＵＰプロジェクト」 ③ 3か月連続パソコン基礎講座
9～11月

11月4日・11日・18日・25日
毎週水曜日　10:00~12:00



11月はPowerPointの基礎を学びます。
詳細は別紙にてご案内いたします。
（参加者は9月から継続の方が対象です）

ハローワークの利用の仕方
⑤② 11月27日（金）13:00~15:00

ハローワークプラザに行って、ハローワークのシステム変更の内容や就活方法についてのお話しをしていただきます。

【13：00　サポステ集合】

♡心理カウンセリング♡　11月の予定（要予約）

5日(木) 12日(木) 19日(木) 26日(木)

時間⑴ 9：30　⑵ 10：30

③① 花壇里親ボランティア


11月30日（月）13:30~15:30

花でいっぱいの街づくりを目指し、花壇の手入れを皆さんで行いましょう。

ペーパーレス化にご協力をお願いします!

サポステ通信のメール送付を行っています。
希望される方は佐世保サポステのメール（info@saposute-sasebo.com）の件名に「サポステ通信返信用」と「ご氏名」をご記入の上、ご送信お願いします。

