



# 長崎若者サポートステーション



2024年  
7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
1	2	3	4	5	6
	バドミントン大会	本とコーヒー	【初心者向け】 自宅からZoom体験!	PC自主学习	人形劇
8	9	10	11	12	13
タイピング練習	農業プログラム	転職エージェントの頭のナカ体験	PC自主学习	運動プログラム	人形劇
15	16	17	18	19	20
海の日	性格診断テストで自分を知らう	コミュトレ	PC自主学习	運動プログラム	人形劇
22	23	24	25	26	27
サポステワールドカフェ	セルフハンドマッサージとリラクゼーション	人生すごろく金の糸	PC自主学习	軽作業体験	人形劇
29	30	31	1	2	3
PC自主学习	農業プログラム	月いちミーティング			

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(火) 13:00-15:00 バドミントンしよう！ 12:30集合！恒例のスポーツGW！楽しく体を動かしましょう！ L 田中	3(水) 10:30-12:00 本とコーヒー 集中して読書、感想をシェア。言葉を磨き、周りの世界を知る機会に。サポステで実施。 E 森内	4(木) 13:30-15:00 自宅からZoom体験！ 初心者向け。オンラインミーティングに参加できるようになる！ E 野口	8(月) 10:30-12:00 タイピングの練習をしよう 正確でスピーディなタイピングができる！仕事の効率UP！転職活動にも役立ちます！ J 野口	10(水) 13:30-15:00 エージェントの頭のナカ体験 就活の動き方の参考になる転職エージェントの考え、仕事をワークをしながら学びます。 J 森内
16(火) 14:30-16:00 性格診断で自分を知ろう 性格診断で自分の性格を知り、自己紹介に使うエピソードを考えましょう！ E 野口	17(水) 14:00-15:30 コミユトレ 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！ E 草野	22(月) 13:30-15:00 サポステワールドカフェ 主人公は自分自身、たくましく生きる力をみんなで見つけましょう！ E 川口	23(火) 14:30-16:00 セルフハンドマッサージ 緊張する筋肉をほぐし、ストレスを緩和してコントロールする手法を学びます L ソンスク	24(水) 10:30-15:00 人生すごろく「金の糸」 ゲームを通してありたい自分、らしさが見えてくる！楽しく語り合しましょう！ J 川口
複数回開催				
26(金) 13:30-15:00 軽作業体験 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。 J 森内・今川	31(月) 13:30-15:00 月いちミーティング 楽しく雑談をしながら近況報告と、来月の目標をたてましょう！ L 川口	第2・4火13:30-15:00 農業プロジェクト 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！ E 大和田・田中	第1-3金 10:30-12:00 運動プログラム 生活リズムや体力づくりのため、サポステで体を動かしましょう！ L 田中・野口	毎週土15:00-17:00 人形劇 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 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。

面談



【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。



職場体験

【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。

ジェルズ!

J

仕事(Job)

面接練習や応募書類の書き方、求人検索等、就職活動に必要なアレコレをわかりやすく学び、実践するワークを行っています。

L

生活(Life)

スポーツなど心身の健康促進と、お金の管理や手帳の使い方などの生活習慣の向上の一助になるような、様々なワークを実施します。

E

経験(Experience)

さまざまな経験を積むことは、自身の視野を広げてくれるはず。サポステでは、経験の幅を広げるワークを用意しております。

S

スペシャル(Special)

上記以外に、季節にあわせた課外活動なども用意しております。