



# 長崎若者サポートステーション



2025年  
1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
6 10:30-12:00 タイピングの練習をしよう	7 13:30-15:00 農業プログラム	8 10:30-12:00 本とコーヒー	9 PC自主学习	10 10:30-12:30 運動プログラム -初詣-	11 15:00-17:00 人形劇
13 成人の日	14 13:30-15:00 餅つき大会	15 14:00-15:30 コミュトレ	16 14:00-15:30 性格診断で自分を知ろう	17 10:30-12:00 運動プログラム -筋トレ-	18 15:00-17:00 人形劇
20 13:30-15:00 起業カフェ	21 13:30-15:00 農業プログラム	22 14:00-15:30 報・連・相♪ (ほうれんそう)	23 PC自主学习	24 10:30-12:00 運動プログラム -筋トレ-	25 15:00-17:00 人形劇
27 PC自主学习	28 13:00-15:00 バドミントンをしよう!	29 10:30-12:00 軽作業体験 13:30-15:00 月いちミーティング	30 PC自主学习	31 13:00-15:00 ~ようこそ先輩~ 障害福祉の話を知ろう	1

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

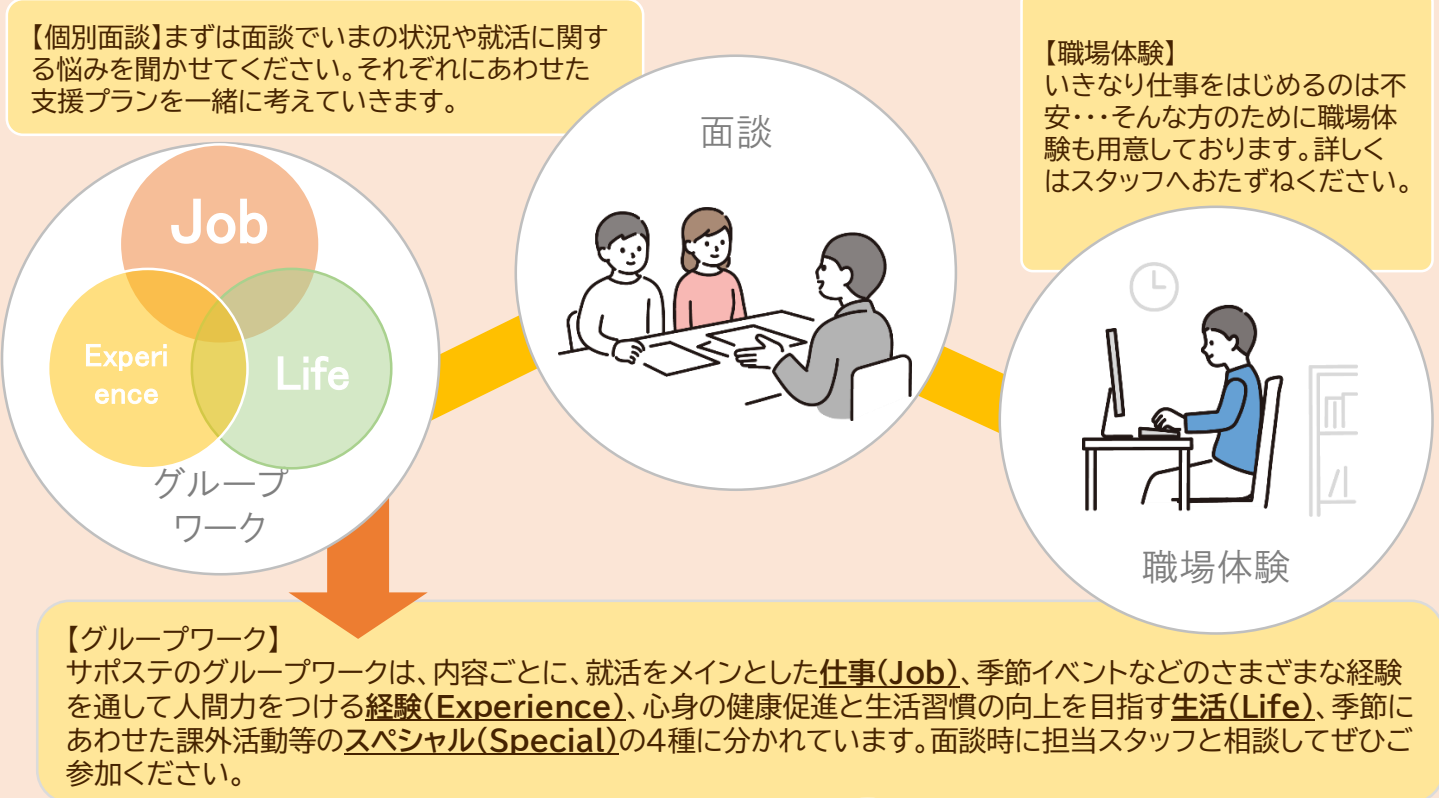


# グループワークの詳細

6(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とう仕事の効率UP! 転職活動にも役立ちます♪ J 野口	8(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。 L 森内	14(火) 13:30-15:00 餅つき大会 伝統的な石臼を用いての餅つき体験です! 阿吽の呼吸で杵で突き、できたてを味わおう S 田中	15(水) 14:00-15:30 コミュトレ 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	16(木) 14:00-15:30 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
20(月) 13:30-15:00 起業カフェ デジタル/ITで仕事をする方の話を聞いてみましょう。後日詳細は掲示するチラシで確認下さい。 J 野口	22(水) 14:00-15:30 報連相(ほうれんそう) 職場における円滑なコミュニケーションを実現する鍵♪楽しく身につけましょう J 野口	28(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	29(水) 10:30-12:00 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・村田	29(水) 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 田中

31(金) 13:00-15:00 障がい福祉の話を知ろう サポステから羽ばたいた先輩利用者の仕事の話を見きましょう。 J 野口	第1・3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	複数回開催 第234金 10:30-12:00 運動プログラム 生活リズムや体づくりのため、体を動かしましょう! *第2は12時半まで 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、小物づくりなどを毎週行っています。 E 儀間
---	--	---	--

## 長崎サポステのつかいかた



**J** ジェルズ!

**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。