



長崎若者サポートステーション



2025年
5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
			PC自主学习	10:30-12:00 運動プログラム	憲法記念日
5	6	7	8	9	10
こどもの日	振替休日	10:30-12:00 視野を広げる “本とコーヒー”	10:30-12:00 タイピングの練習をしよう	10:30-12:00 運動プログラム -登山で体力づくり-	15:00-17:00 人形劇
12	13	14	15	16	17
PC自主学习	13:30-15:00 農業プロジェクト	13:00-16:00 人生すごろく金の糸	14:00-15:30 サポステはなしば	10:30-12:00 運動プログラム	15:00-17:00 人形劇
19	20	21	22	23	24
14:00-15:30 さわやかな自己表現	13:00-15:30 オトナの社会科見学	14:00-15:30 コミュトレ	13:30-15:00 社会人基礎力って何だろう？	13:30-15:00 軽作業体験	15:00-17:00 人形劇
26	27	28	29	30	31
13:00-15:00 みんなでバドミントンをしよう	10:30-16:00 農業プロジェクト(野外体験)	PC自主学习	14:00-15:30 感謝の気持ちを手紙に綴ろう	13:30-15:00 月イチのふりかえり	15:00-17:00 人形劇

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](https://www.instagram.com/saposute_nagasaki)



グループワークの詳細

7(水) 10:30-12:00 視野を広げる”本とコーヒー” 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。 L 森内 20(火)13:00-15:30 オトナの社会科見学 サポステ先輩が働くお仕事の現場へ、見学に行こう(6名まで)先方のご都合で日時変更する可能性があります。 S 野口	8(木) 10:30-12:00 タイピングの練習をしよう 正確&スピーディなタイピングができること仕事の効率UP!転職にも役立ちます(定員5名) J 江月 21(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	14(水) 13:00-16:00 人生すごろく”金の糸” すごろくを使い過去を語り、問いに答えて自身を客観視。自分らしさを見つけるヒントに! E 森内 22(木) 13:30-15:00 社会人基礎力って何だろう? 人生100年時代の「社会人基礎力」とは?クイズ&ワーク形式で楽しく学びましょう! J 大和田・江月	15(木) 14:00-15:30 サポステはなしば テーマトークを通して雑談の練習をしましょう。今回は「好きなゲーム」です。 E 野口 23(金) 13:30-15:00 軽作業体験(定員5名) 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	19(月)14:00-15:30 さわやかな自己表現 相手を尊重しながらも、自分の思いや考えを適切に伝えるコミュニケーション方法を学びましょう。 L 野口 27(火) 10:30-16:00 農業プロジェクト(野外体験) 市民の森で自然を満喫しながら、生活力やコミュニケーション力向上を図ろう! E 大和田・田中・加藤・江月
29(木) 14:00-15:30 感謝の気持ちを手紙に綴ろう 普段伝えない、大切な誰かへの感謝の気持ちを手紙に書きましょう。 E 野口	30(金) 13:30-15:00 月イチのふりかえり 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・江月	第2 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123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、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、小物づくりなどを毎週行っています。 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です。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。