



長崎若者サポートステーション



2025年
6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 PC自主学习	3 PC自主学习	4 13:30-15:00 自己アピール の作り方	5 10:30-12:00 タイピングの 練習をしよう	6 10:30-12:00 運動プログラム あじさいを 観に行こう	7 15:00-17:00 人形劇
9 PC自主学习	10 13:30-15:00 農業 プロジェクト	11 10:30-12:00 視野を広げる “本とコーヒー”	12 14:00-15:30 仕事復帰に 向けての チェック表	13 10:30-12:00 運動プログラム 13:00-15:00 親子関係の パウンダリー講座	14 15:00-17:00 人形劇
16 14:00-15:30 Canvaで チラシづくり	17 13:00-15:00 みんなで 卓球をしよう	18 14:00-15:30 コミュトレ	19 PC自主学习	20 10:30-12:00 運動 プログラム	21 15:00-17:00 人形劇
23 14:00-15:30 こころまもる セルフケア	24 13:30-15:00 農業 プロジェクト	25 12:00-15:30 先輩の職場を 見てみませんか?	26 13:30-15:00 月イチの ふりかえり	27 13:30-15:00 軽作業体験	28 15:00-17:00 人形劇
30 PC自主学习					

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

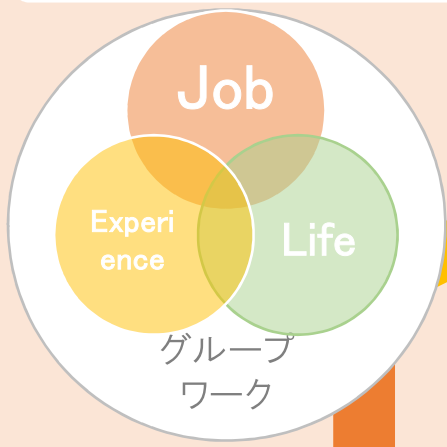


グループワークの詳細

<p>4(水)13:30-15:00 自己アピールの作り方</p> <p>履歴書自己PR欄に何を書けば良いかわからない方必見！自分オリジナルのアピールを考えましょう</p> <p>J 野口</p>	<p>5(木) 10:30-12:00 タイピングの練習をしよう</p> <p>正確&スピーディなタイピングができると仕事の効率UP!転職にも役立ちます(定員5名)</p> <p>J 江月</p>	<p>6(金) 10:30-12:00 あじさいを観に行こう</p> <p>長崎市の花にもなっている紫陽花を鑑賞しながら、川沿いを散策しましょう！</p> <p>L 田中・野口</p>	<p>11(水) 10:30-12:00 視野を広げる”本とコーヒー”</p> <p>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</p> <p>L 森内</p>	<p>12(木) 14:00-15:30 仕事復帰に向けてのチェック表</p> <p>先を見通せない不安をお持ちの方へ、仕事に復帰するまでの道のりをチェックポイントにまとめました。</p> <p>J 野口</p>
<p>13(金) 13:00-15:00 親子関係のバウンダリー講座</p> <p>成長過程で変化する距離感や責任を、まずは家庭内で実践するために、最適な物差しを思考しましょう</p> <p>S 森内</p>	<p>16(月) 14:00-15:30 Canvaでチラシ作り</p> <p>パソコン初心者も参加OK!わかりやすいチラシを作ってみましょう(限定5名)</p> <p>J 野口</p>	<p>18(水) 14:00-15:30 コミュトレ</p> <p>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！</p> <p>E 草野</p>	<p>23(月) 14:00-15:30 こころをまもるセルフケア</p> <p>最新版にアップデート!ストレスとの付き合い方、不調の症状&要因、セルフケア方法と解説・実演します</p> <p>L 野口</p>	<p>25(水)12:00-15:30 先輩の職場を見てみませんか？</p> <p>福祉施設で働くサポステ利用者、先輩の働く姿を見てみませんか。</p> <p>E 野口</p>
<p>26(木) 13:30-15:00 月イチのふりかえり</p> <p>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！</p> <p>L 江月</p>	<p>27(金) 13:30-15:00 軽作業体験(定員5名)</p> <p>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。</p> <p>J 森内</p>	<p>第2・4 火13:30-15:00 農業プロジェクト</p> <p>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♪</p> <p>E 大和田・田中</p>	<p>複数回開催</p>	
			<p>第123金 10:30-12:00 運動プログラム</p> <p>生活リズムや体力づくりのため、体を動かしましょう！</p> <p>L 田中・野口</p>	<p>毎週土15:00-17:00 人形劇</p> <p>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。</p> <p>E 儀間</p>

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。

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。