



長崎若者サポートステーション



2025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
	PC自主学习	10:30-12:00 視野を広げる ”本とコーヒー” 14:00-15:30 七夕かざり	PC自主学习	10:30-12:00 運動 プログラム	15:00-17:00 人形劇
7	8	9	10	11	12
14:00-15:30 Zoomで 交流会	13:30-15:00 農業 プロジェクト	10:30-12:00 タイピングの 練習をしよう	PC自主学习	10:30-12:00 運動 プログラム -三社参り-	15:00-17:00 人形劇
14	15	16	17	18	19
PC自主学习	PC自主学习	14:00-15:30 コミュトレ	14:00-15:30 性格診断 テストを用いて 自分を知ろう	10:30-12:00 運動 プログラム	15:00-17:00 人形劇
21	22	23	24	25	26
海の日	13:30-15:00 農業 プロジェクト	PC自主学习	14:00-15:30 報・連・相	14:00-15:30 軽作業体験	15:00-17:00 人形劇
28	29	30	31		
13:00-15:00 バドミントンを しよう!	PC自主学习	PC自主学习	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(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	2(水) 14:00-15:30 セタかざり 五節句のひとつであるセタについて学び、セタかざりを作ってみよう！ E 野口・江月	7(月) 14:00-15:30 Zoomで交流会 Zoomを使って交流しよう！初利用の方も歓迎！自宅からでも参加OK！ L 野口	9(水) 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と仕事の効率UP！転職にも役立ちます(定員5名) J 江月	16(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
17(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	24(木) 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行う鍵♪楽しく身につけましょう J 野口	25(金) 14:00-15:30 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	28(月) 13:00-15:00 バドミントンをしよう！ 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	31(木) 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 江月
複数回開催				
第24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。



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**で就職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

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
30	1 PC自習 求人検索	2 PC自習 求人検索	3 ウォーキング&ボランティア (13:30~15:30)	4 心理カウンセリング (9:30~11:30)	5 適職診断 (13:30~15:30)
7 ワークショップ (10:00~12:00) (午前中開催です)	8 PC自習 求人検索	9 PC自習 求人検索	10 履歴書の準備をしよう (13:30~15:30)	11 心理カウンセリング (9:30~11:30) コミュニティ&ミーティング (13:30~15:30)	12 休館日
14 出前講座・ゴミの出し方 (13:30~15:00)	15 PC自習 求人検索	16 PC自習 求人検索	17 身体を使ったコミュニティ (10:00~12:00) (午前中開催です)	18 心理カウンセリング (9:30~11:30)	19 PC自習 求人検索
21 休館日	22 休館日 (会議の為)	23 手先を使ったコミュニティ (13:30~15:00)	24 PC自習 求人検索	25 心理カウンセリング (9:30~11:30)	26 休館日
28 はじめの一步・A (13:30~15:30)	29 花壇里親ボランティア (13:30~15:00)	30 PC自習 求人検索	31 PC自習 求人検索	1	2

サポステの休館日は、第2・第4土曜日、日・祝日です。

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）

☆出張相談会の日程

時間11:00~16:00（ハローワーク佐世保のみ13:00~16:00）			
ハローワーク佐世保	7月17日(木)	ハローワーク長崎西海出張所	7月 7日(月)
		ハローワーク長崎西海出張所	7月28日(月)
川棚町役場	7月18日(金)	離島巡回相談会	
平戸文化センター	7月11日(金)	総合開発センター	7月 4日(金)
松浦市保健センター	7月24日(木)	ハローワーク壱岐	7月28日(月)
ハローワーク江迎	7月 1日(火)	上県行政センター	7月 1日(火)
ハローワーク江迎	7月15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。

☆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 (第2・第4土曜日、日・祝休み)
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



～サポステLINE発信中～サポステ情報を発信しています！

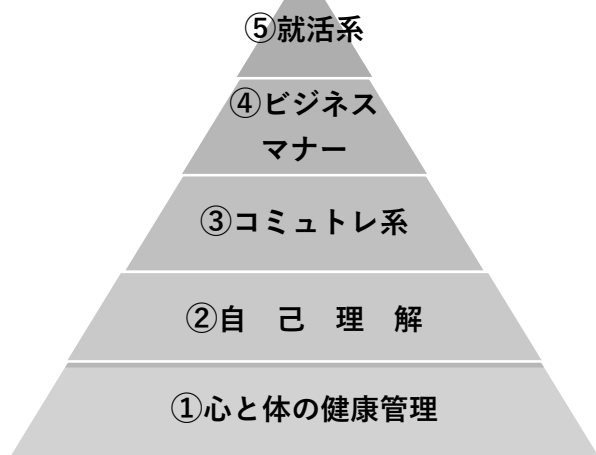


7月予定のグループワークのご案内



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、個別の就職支援（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



①③ ウォーキング&ボランティア 7月3日（木） 13:30~15:30

セイルタワー（日本海軍の遺産を継承する施設）を見学して佐世保の歴史を学びます。帰りはアーケードのゴミ拾いをして地域貢献をしましょう。

⑤② 適職診断 7月5日（土） 13:30~15:30

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13:20集合】【定員 6名】

⑤ 履歴書の準備をしよう 7月10日（木） 13:30~15:30

社会に参加する第一歩！
履歴書の書き方や注意点を学びましょう。



③② コミュトレ&ミーティング 7月11日（金） 13:30~15:30

「自分の夢を語ろう」を行います。
七夕にちなんで自分の夢を語りましょう。他の人の夢を聴くことで自分の夢を膨らませることに繋がります。ぜひご参加ください。

出前講座・ゴミの出し方

⑤② 7月14日（月） 13:30~15:00



ゴミの減らし方や、活かし方などのゴミ出し方法について、佐世保市役所の職員さんからわかりやすくお話しいたします。学んだことを家庭や職場で役立てていきましょう。

身体を使ったコミュトレ

①③ 7月17日（木） 10:00~12:00



心と体の健康管理をしながら、チーム力やコミュニケーション力を高めていきましょう。

今月は、午前中の開催です。

【サポステ集合は9:40】

手先を使ったコミュトレ

①② 7月23日（水） 13:30~15:00



手先を使うことで、脳全体を活性化させたり、自律神経を整える効果があります。就活に備え心と体を整えましょう。

はじめの一步・A

②③ 7月28日（月） 13:30~15:30

自己回復のために大切な3つの事を学びます。
仲間と一緒にリフレーミングをして「はじめの一步」を踏み出すヒントを見つけましょう。

③① 花壇里親ボランティア 7月29日（火） 13:30~15:00

花壇の掃除や草取りをして、花でいっぱいの街づくりを目指しましょう。



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、ご送信をお願いします。



♡心理カウンセリング♡ 7月の予定（要予約）

4日（金） 11日（金） 18日（金） 25日（金）

時間(1) 9:30 (2) 10:30