



長崎若者サポートステーション



2025年
8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 10:30-12:00 運動プログラム	2 15:00-17:00 人形劇
4	5 13:30-15:00 農業プロジェクト	6 PC自主学习	7 10:30-12:00 タイピングの練習をしよう 14:00-15:30 オープン？クローズ？ どちらの働き方	8 10:30-12:00 運動プログラム 14:00-15:30 お盆を知ろう	9 15:00-17:00 人形劇
11 山の日	12 13:00-15:00 卓球をしよう	13 10:30-12:00 視野を広げる "本とカフェ"	14 PC自主学习	15 13:30-15:00 運動プログラム 平和学習のぐさんぽ	16 15:00-17:00 人形劇
18 PC自主学习	19 13:30-15:00 農業プロジェクト	20 14:00-15:30 コミュトレ	21 14:00-15:30 ようこそ先輩！ ジブラルタ生命 での一日	22 PC自主学习	23 15:00-17:00 人形劇
25 14:00-15:30 サポステはなしば	26 13:00-16:00 人生すごろく 金の糸	27 13:30-15:00 軽作業体験	28 13:30-15:00 月いちの ふりかえり	29 PC自主学习	30 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

グループワークの詳細

7(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!転職にも役立つ (定員5名) J 江月	7(木) 14:00-15:30 オープン?クローズ? どちらの働き方 抱えている事情や障害特性は人それぞれ。事前に職場に伝えるメリットデメリットを整理しましょう。 J 野口	8(金) 14:00-15:30 お盆を知ろう お盆の由来と歴史、各地の風習の違いについて知り、お盆に関する物を作ろう! E 野口	12(火) 13:00-15:00 卓球をしよう! 恒例のスポーツGW! 楽しく体を動かしましょう! L 田中	13(水) 10:30-12:00 視野を広げる”本とカフェ” 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
15(金) 13:30-15:00 平和学習のぐさんぽ 長崎原爆の語り部であるスタッフと戦争と平和にまつわる場所を巡ります。 E 野口・田平	20(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みよう! E 草野	21(木) 14:00-15:30 ようこそ先輩! ジブラルタ生命での1日 ジブラルタ生命には様々な分野で活躍する障がい者スタッフが多数在籍しています。現場で働くスタッフの声を実際に聞いてみませんか? E 野口	25(月) 14:00-15:30 サポステはなしば テーマは「好きなアニメ」他の参加者の前で自分の「好き」をプレゼンしよう! E 野口	26(火) 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
27(水) 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	28(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	第13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るでしょう♪ E 大和田・田中	第12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	複数回開催 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。

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。

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。

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。

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。

ジェルズ!

J

L

E

S

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
28	29	30	31	1 心理カウンセリング (9:30~11:30)	2 適職診断 (13:30~15:30)
4 手先を使ったコミュトレ (13:30~15:30)	5 PC自習 求人検索	6 ワークショップ (10:00~12:00) (午前中開催)	7 PC自習 求人検索	8 心理カウンセリング (9:30~11:30) コミュトレ&ミーティング (13:30~15:30)	9 休館日
11 休館日	12 PC自習 求人検索	13 PC自習 求人検索	14 PC自習 求人検索	15 PC自習 求人検索	16 PC自習 求人検索
18 心理カウンセリング (9:30~11:30) 面接の準備をしよう (13:30~15:30)	19 人生すごろく 金の糸 (13:30~15:30)	20 PC自習 求人検索	21 身体を使ったコミュトレ (13:30~15:30)	22 休館日 (研修の為)	23 休館日
25 花壇里親ボランティア (10:30~12:00) (午前中開催)	26 午後休館 (12:00~) (スタッフ研修の為)	27 PC自習 求人検索	28 PC自習 求人検索	29 心理カウンセリング (9:30~11:30) 職業人講話 (13:30~15:00)	30 休館日

サポステの営業日：祝日以外の月曜日～金曜日・第1、第3土曜日です

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	8月21日(木)	ハローワーク長崎西海上出張所	8月4日(月)
		ハローワーク長崎西海上出張所	8月18日(月)
川棚町役場	8月29日(金)	離島巡回相談会	
平戸文化センター	8月8日(金)	嵯岐	石田農村環境改善センター 8月8日(金)
松浦市市民福祉総合プラザ	8月28日(木)		ハローワーク嵯岐 8月25日(月)
ハローワーク江迎	8月5日(火)	対馬	豊玉町社会福祉協議会 8月5日(火)
ハローワーク江迎	8月19日(火)		ハローワーク対馬 8月26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)

嵯岐駐在スタッフ 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！



8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

⑤就活系

④ビジネス
マナー

③コミュトレ系

②自己理解

①心と体の健康管理

適職診断

⑤②

8月2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】

①②

手先を使ったコミュトレ

8月4日（月）13:30～15:30



時候のあいさつ文を学びながら自分だけのオリジナルの手作りハガキを作りましょう。

③②

コミュトレ&ミーティング

8月8日（金）13:30～15:30



7月に皆さんで決めていただいたグループワークです。仲間と協力し合いコミュニケーション力をつけていきましょう。

⑤

面接の準備をしよう

8月18日（月）13:30～15:30



面接の時に役立つ知識や大事なポイントについて学びます。これからの面接に向けて準備しましょう。

②③

人生すごろく 金の糸



8月19日（火）13:30～15:30

経験や思いをゲーム形式で言葉にすることで、仲間と一緒に楽しむことが出来る自己検索ツールです。将来に不安がある人、心が軽くなりますよ。

【定員 7名】

①③

身体を使ったコミュトレ

8月21日（木）13:30～15:30



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、体育館の都合で午後の開催になります。

【サポステ集合は13:10】

③①

花壇里親ボランティア

8月25（月）10:30～12:00

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。今月は午前中の開催になります。



①②

職業人講話（朝長 明日香 様）

8月29日（金）13:30～15:00

私たちは誰でも「考え方のくせ」があります。自分のくせに気付き、見つめなおす事を通して、丁寧な考え方の練習をしてみましょう。



♡心理カウンセリング♡ 8月の予定（要予約）

1日（金） 8日（金） 18日（月） 29日（金）

時間(1) 9:30 (2) 10:30

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。

