



# 長崎若者サポートステーション



2025年  
9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 PC自主学习	2 13:30-15:00 農業プロジェクト	3 10:30-12:00 視野を広げる ”本とコーヒー” 14:00-15:30 敬語とマナー	4 10:30-12:00 タイピングの練習をしよう	5 10:30-12:00 運動プログラム -筋トレ- 14:00-15:30 自律神経を整える セルフマッサージ	6 15:00-17:00 人形劇
8 PC自主学习	9 PC自主学习	10 14:00-15:30 秘書検定とは	11 PC自主学习	12 10:30-12:00 運動プログラム -筋トレ-	13 15:00-17:00 人形劇
15 敬老の日	16 13:30-15:00 農業プロジェクト	17 14:00-15:30 コミュトレ	18 13:30-15:00 採用担当者の本音を知ろう	19 10:30-12:00 運動プログラム -清掃ボランティア-	20 15:00-17:00 人形劇【本番】
22 13:00-15:00 バドミントンをしよう!	23 秋分の日	24 14:00-15:30 長崎について知ろう	25 13:30-15:00 軽作業体験	26 PC自主学习	27 15:00-17:00 人形劇
29 PC自主学习	30 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

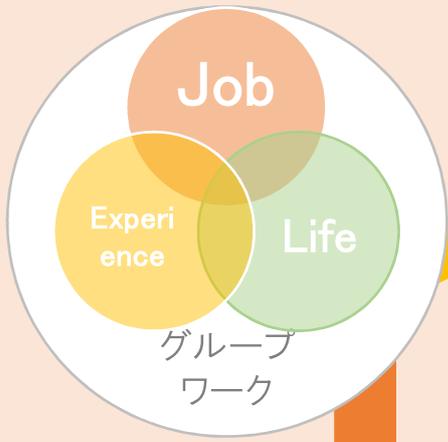


# グループワークの詳細

3(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	3(水) 14:00-15:30 敬語とマナー 就活だけでなく、就職後も困らないように敬語とマナーを身につけましょう。 J 野口	4(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	5(金) 14:00-15:30 自律神経を整えるセルフマッサージ 楽しみながら、マッサージを通してセルフケアの選択肢を広げよう! L ソンスク	10(水) 14:00-15:30 秘書検定とは 相手に「感じが良い」という印象を与えるためには何が必要か、秘書検定の内容を通じて考えましょう。 E 野口
17(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	18(木) 13:30-15:00 採用担当者の本音を知ろう 面接官の視線を知り、好まれる受け応えについて、楽しく学びませんか? E 大和田・野口	22(月) 13:00-15:00 バドミントンをしよう! 12:30集合(先着6名) 恒例のスポーツGW! 楽しく体を動かしましょう! L 田中	24(水) 14:00-15:30 長崎について知ろう 長崎についてどれだけご存じですか?長崎の歴史・地理・生物等について学びましょう。 E 野口	25(木) 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
複数回開催				
30(火) 13:30-15:00 月いちのふりかえり 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。



【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。

## 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
<b>1</b> ワークショップ (13:30~15:30)	<b>2</b> PC自習 求人検索	<b>3</b> 「若者UPプロジェクト」 パソコン基礎講座 (10:00~12:00)	<b>4</b> PC自習 求人検索	<b>5</b> 心理カウンセリング (9:30~11:30)	<b>6</b> PC自習 求人検索
<b>8</b> PC自習 求人検索	<b>9</b> 求人検索をしよう (13:30~15:30)	<b>10</b> 「若者UPプロジェクト」 パソコン基礎講座 (10:00~12:00)	<b>11</b> PC自習 求人検索	<b>12</b> 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)	<b>13</b> 休館日
<b>15</b> 敬老の日	<b>16</b> 職場見学 (老人ホームさくら坂) (13:30~15:30)	<b>17</b> パソコン基礎講座 (10:00~12:00) 身体を使ったコミュトレ (13:30~15:30)	<b>18</b> 身体を使ったコミュトレ (14:30~15:30)	<b>19</b> 心理カウンセリング (9:30~11:30)	<b>20</b> 適職診断 (13:30~15:30)
<b>22</b> PC自習 求人検索	<b>23</b> 秋分の日	<b>24</b> 「若者UPプロジェクト」 パソコン基礎講座 (10:00~12:00)	<b>25</b> 報・連・相 (13:30~15:00)	<b>26</b> 心理カウンセリング (9:30~11:30)	<b>27</b> 休館日
<b>29</b> 花壇里親ボランティア (10:30~12:00) (午前中開催)	<b>30</b> 大人の食育 (13:30~15:00)	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>

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	9月18日(木)	ハローワーク長崎西海出張所	9月1日(月)
波佐見町役場	9月12日(金)	ハローワーク長崎西海出張所	9月22日(月)
川棚町役場	9月19日(金)	離島巡回相談会	
平戸文化センター	9月12日(金)	勝本地区公民館 13:00~16:00	9月5日(金)
松浦市保健センター	9月25日(木)	対馬 ハローワーク壱岐	9月29日(月)
ハローワーク江迎	9月2日(火)		
ハローワーク江迎	9月16日(火)	対馬 ハローワーク対馬	9月30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](mailto:info@saposute-sasebo.com)

web <https://saposute-sasebo.com>

開所時間 10:00~17:00

(祝日以外の月～金曜日、第1・第3土曜日)

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

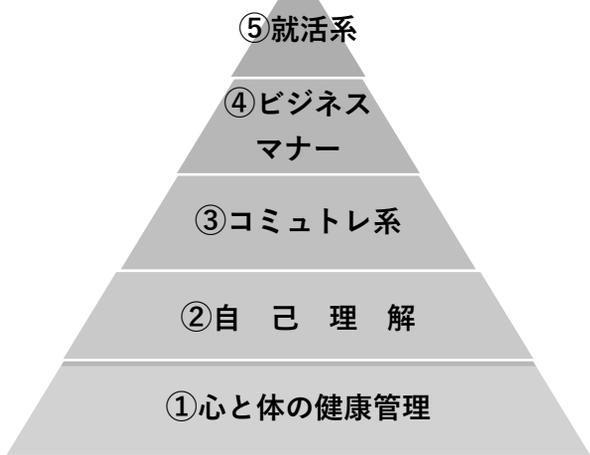


～サポステLINE発信中～サポステ情報を発信しています！

# ☆☆ 9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



⑤② **求人検索をしよう**  
9月9日（火） 13:30～15:30

求人検索のやり方を学び、自分に合った仕事の見つけ方を学びましょう。

③② **コミュトレ&ミーティング**  
9月12日（金） 13:30～15:30

8月に皆さんで決めていただいたグループワークです。頭の体操をしながら皆さんで協力してコミュニケーション力をつけていきましょう。

⑤ **職場見学**  
9月16日（火） 13:30～15:30

介護付有料老人ホームさくら坂様に介護の現場を見学に行きます。介護の仕事について学びましょう。

【サポステ集合は13:00】

①③ **身体を使ったコミュトレ**  
9月17日（水） 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】

♡心理カウンセリング♡ 9月の予定（要予約）

5日（金） 12日（金） 19日（金） 26日（金）

時間(1) 9:30 (2) 10:30

①③ **身体を使ったコミュトレ**  
9月18日（木） 14:30～15:30

身体を動かして、身体と精神面を整えましょう。自信を持って就活に取り組めるように体調を整えていきましょう。

【サポステ集合は14:00】



⑤② **適職診断**  
9月20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】

④ **報連相**  
9月25日（木） 13:30～15:00

ビジネスマナーで大切な報告、連絡、相談のポイントを皆さんと一緒に学びましょう。



③① **花壇里親ボランティア**  
9月29日（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 **大人の食育**  
9月30日（火） 13:30～15:00

「食」について意識するかしないかで、体も人生も大きく変化していきます。栄養バランスのとれた食事の整え方について、皆さんと一緒に楽しく考えていきましょう。

⑤③ **「若者 UP プロジェクト」  
パソコン基礎講座**

9・10・11月の3ヶ月連続で実施します。

時間 10:00～12:00

9月3日（水） 共通機能の理解とIMEを使って入力

9月10日（水） word ①

9月17日（水） word ②

9月24日（水） word ③

詳細は別紙にてご案内いたします。



**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。

