



長崎若者サポートステーション



2025年
10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 視野を広げる ”本とコーヒー”	2 14:00-15:30 ZOOMで 交流会	3 10:30-12:00 運動 プログラム -筋トレ-	4 PC自主学习
6 13:30-15:00 リカバリー ストーリーを 聞こう	7 13:30-15:00 農業 プロジェクト	8 13:30-15:30 運動プログラム ”くんちウォーク”	9 10:30-12:00 タイピングの 練習をしよう	10 10:30-12:00 運動 プログラム -若宮稲荷神社-	11 15:00-17:00 人形劇
13 スポーツの日	14 PC自主学习	15 14:00-15:30 コミュトレ	16 PC自主学习	17 14:00-15:30 接客・販売の 教科書	18 PC自主学习
20 13:00-15:00 卓球をしよう	21 13:30-15:00 農業 プロジェクト	22 PC自主学习	23 PC自主学习	24 10:30-12:00 運動 プログラム -筋トレ-	25 15:00-17:00 人形劇
27 PC自主学习	28 PC自主学习	29 PC自主学习	30 10:30-12:00 軽作業体験 13:30-15:00 ピアサポートを 体験してみよう	31 13:30-15:00 月イチの 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

1(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(木) 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	6(月) 13:30-15:00 リカバリーストーリーを聞こう 生きづらさを抱える当事者が自分と向き合い、人生を取り戻した過程を聞く事で、人生を取り戻すキッカケを掴もう！ E 野口・河野	8(水) 13:30-15:30 運動プログラム "くんちウォーク" 身体を動かす運動プログラムの特別編。くんちをみんなで見に行きましょう！ L 竹野・野口	9(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とう仕事の効率UP！転職にも役立ちます。 (定員5名) J 江月
15(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(金) 14:00-15:30 接客・販売の教科書 お客様から感謝される販売員になる為にはどのようにすればよいか。接客・販売のスキルについて学びましょう。 J 野口	20(月) 13:00-15:00 卓球をしよう！ 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	30(木) 10:30-12:00 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	30(木) 13:30-15:00 ピアサポートを体験してみよう 同じような立場や境遇、経験等を共にする人で語り合い、支え合う、ピアサポートを体験しよう！ E 野口・河野
複数回開催				
31(金) 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124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	第24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。

ジェイズ！

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。

2025年

—ここは仕事さがしの出発港—

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
29	30	1 「若者UPプロジェクト」 パソコン基礎講座 (10:00~12:00)	2 ワークショップ (13:30~15:30)	3 心理カウンセリング (9:30~11:30)	4 PC自習 求人検索
6 PC自習 求人検索	7 PC自習 求人検索	8 「若者UPプロジェクト」 パソコン基礎講座 (10:00~12:00)	9 職業人講話 (13:30~15:30)	10 心理カウンセリング (9:30~11:30) コミトレ&ミーティング (13:30~15:30)	11 休館日
13 スポーツの日	14 ウォーキング&ボランティア (13:30~15:30)	15 身体を使ったコミトレ (13:30~15:30)	16 PC自習 求人検索	17 心理カウンセリング (9:30~11:30)	18 適職診断 (13:30~15:30)
20 PC自習 求人検索	21 PC自習 求人検索	22 「若者UPプロジェクト」 パソコン基礎講座 (10:00~12:00)	23 履歴書の準備をしよう (13:30~15:30)	24 心理カウンセリング (9:30~11:30)	25 休館日
27 ビジネスマナー(敬語) (13:30~15:00)	28 花壇里親ボランティア (13:30~15:30)	29 「若者UPプロジェクト」 パソコン基礎講座 (10:00~12:00)	30 PC自習 求人検索	31 心理カウンセリング (9:30~11:30)	1

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	10月16日(木)	ハローワーク長崎西海出張所	10月 6日(月)
		ハローワーク長崎西海出張所	10月20日(月)
川棚町役場	10月17日(金)	離島巡回相談会	
平戸文化センター	10月10日(金)	総合開発センター	10月 3日(金)
松浦市保健センター	10月30日(木)	ハローワーク壱岐	10月27日(月)
ハローワーク江迎	10月 7日(火)	豊玉町社会福祉協議会	10月 7日(火)
ハローワーク江迎	10月21日(火)	ハローワーク対馬	10月28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.comweb <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

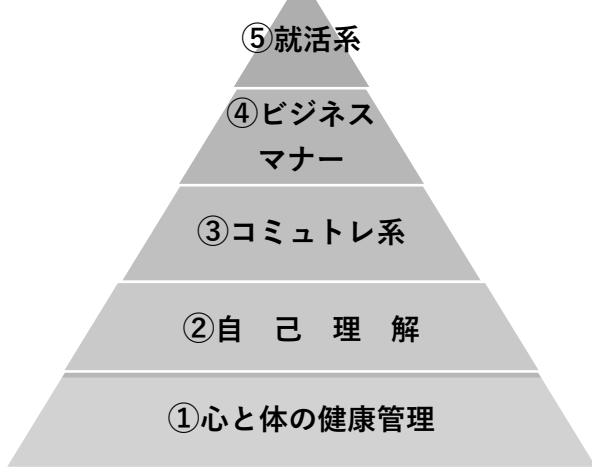


～サポステLINE発信中～サポステ情報を発信しています！

☆☆ 10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

職業人講話

10月9日（木）13:30～15:30

社会保険労務士の山本遥様から求人票の見方や面接の受け方についてお話しいたします。

③①

コミュトレ&ミーティング

10月10日（金）13:30～15:30



9月のミーティングで決まったグループワークです。楽しみながら、声を掛け合いチーム力やコミュニケーション力をつけていきましょう。

①③

ウォーキング&ボランティア

10月14日（火）13:30～15:30

鯨瀬ターミナルの展望台まで歩きながらゴミ拾いをし、みんなで街を綺麗にしましょう。

①③

身体を使ったコミュトレ

10月15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。

【サポステ集合は13：10】

適職診断

⑤②

10月18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

10月23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。

④③

ビジネスマナー(敬語)

10月27日（月）13:30～15:00

敬語の「なぜ？」や「ポイント」を知り、普段から使いこなせるように一緒に学んでいきましょう。

③①

花壇里親ボランティア

10月28（火）13:30～15:30

今月はお花の植え替えをします。花壇周り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。



「若者 UP プロジェクト」 パソコン基礎講座

9・10・11月の3ヶ月連続で実施しています。

時間 10：00～12：00

10月1日(水) Excel ①

10月8日(水) Excel ②

10月22日(水) Excel ③

10月29日(水) Excel ④

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。



♡心理カウンセリング♡ 10月の予定（要予約）

3日(金) 10日(金) 17日(金)

24日(金) 31日(金)

時間(1) 9：30 (2) 10：30

