



長崎若者サポートステーション



2025年
11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 15:00-17:00 人形劇
3 文化の日	4 PC自主学习	5 13:30-15:00 視野を広げる ”本とコーヒー” 13:00-15:00 卓球をしよう	6 14:00-15:30 言語化のコツ	7 10:30-12:00 運動 プログラム -筋トレ-	8 15:00-17:00 人形劇
10 13:30-15:30 はじめの一步	11 10:30-12:00 タイピングの 練習をしよう 13:30-15:00 農業 プロジェクト	12 14:00-15:30 オトナの 社会科見学	13 PC自主学习	14 10:30-12:00 運動 プログラム -筋トレ-	15 15:00-17:00 人形劇
17 14:00-15:30 自己肯定感の はぐくみ方	18 PC自主学习	19 14:00-15:30 コミュトレ	20 PC自主学习	21 10:30-12:00 運動 プログラム -清掃ボランティア-	22 15:00-17:00 人形劇
24 振替休日	25 13:30-15:00 農業 プロジェクト	26 14:00-15:30 サポステ はなしば	27 13:30-15:00 月いちの ふりかえり	28 13:30-15:00 軽作業体験	29 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

5(水) 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	5(水) 13:30-15:00 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	6(木) 14:00-15:30 言語化のコツ 「言葉にできないことを言葉にする」大切だけど難しい言語化のコツを身につけましょう。 E 野口	10(月) 13:30-15:30 はじめての一步 ゲームを通してもっと自分を知ろう！ E 田中・江月	11(火) 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
12(水) 14:00-15:30 オトナの社会科見学 サポステ先輩が働くお仕事現場へ、見学に行こう。(6名まで)先方のご都合で日時変更する可能性があります。 S 野口	17(月) 14:00-15:30 自己肯定感のはぐくみ方 ものごとの捉え方一つで変えられる自己肯定感。一緒に捉え方の癖を考えてみましょう。 E 野口	19(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	26(水) 14:00-15:30 サポステはなしば テーマトークを通して雑談の練習をしましょう。今回は「お気に入りの場所」。あなたにとって心落ち着く場や気持ちが上がる場についてお話しませんか。 E 野口	27(木) 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
複数回開催				
28(金) 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	第35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234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。

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
27	28	29	30	31	1 適職診断 (13:30~15:30)
3 文化の日	4	5 パソコン基礎講座 (10:00~12:00)	6 ワークショップ (13:30~15:30)	7 心理カウンセリング (9:30~11:30)	8 休館日
10 ウォーキング&ボランティア (13:30~15:30)	11	12 パソコン基礎講座 (10:00~12:00)	13	14 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)	15
17	18 面接の準備をしよう (13:30~15:30)	19 パソコン基礎講座 (10:00~12:00) 身体を使ったコミュニティ (13:30~15:30)	20	21 心理カウンセリング (9:30~11:30) 電話応対 (13:30~15:00)	22 休館日
24 振替休日	25 花壇里親ボランティア (13:30~15:00)	26 パソコン基礎講座 (10:00~12:00) はじめの一步B (13:30~15:30)	27	28 心理カウンセリング (9:30~11:30)	29 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	11月20日(木)	ハローワーク長崎西海出張所	11月10日(月)
		ハローワーク長崎西海出張所	11月17日(月)
川棚町役場	11月21日(金)	離島巡回相談会	
平戸文化センター	11月13日(木)	石田農村環境改善センター	11月 7日(金)
松浦市市民福祉総合プラザ	11月27日(木)	ハローワーク壱岐	11月25日(火)
ハローワーク江迎	11月 4日(火)	上県行政センター	11月 4日(火)
ハローワーク江迎	11月18日(火)	ハローワーク対馬	11月25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

（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

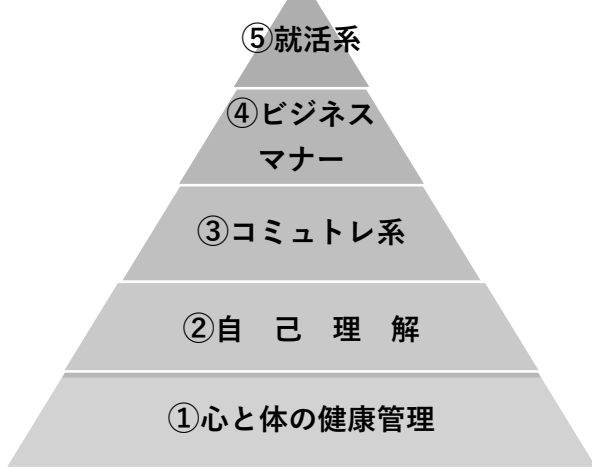


～サポステLINE発信中～サポステ情報を発信しています！

☆☆ 11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



身体を使ったコミュトレ

①③ 11月19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】

電話対応

④③ 11月21日（金） 13:30～15:00



電話対応の基本とマナーを一緒に楽しく学び、コツを知って苦手意識をなくしましょう。

適職診断

⑤② 11月1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】

ウォーキング&ボランティア

①③ 11月10日（月） 13:30～15:30



ふるさと佐世保をきれいにして
気持ちをリフレッシュ！
公園をめぐってよりみちしながら自然を満喫しましょう。

コミュトレ&ミーティング

③ 11月14日（金） 13:30～15:30

10月のミーティングで決まったグループワークです。
仲間と協力して、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。

面接の準備をしよう

⑤ 11月18日（火） 13:30～15:30

面接の時に役立つ知識や大切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をしましょう。

はじめての一步 B

②③ 11月26（水） 13:30～15:30

ペーパータワーを通して、仲間の力を借りながら自分らしさを見つけていきます。
そして、小さな一步を踏み出すヒントを見つけましょう。

「若者 UP プロジェクト」 パソコン基礎講座

3ヶ月連続で実施してきた講座も最終月です。

時間 10:00～12:00

11月5日(水) PowerPoint ①

11月12日(水) PowerPoint ②

11月19日(水) PowerPoint ③

11月26日(水) PowerPoint 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♡ 11月の予定（要予約）

7日(金) 14日(金)

21日(金) 28日(金)

時間(1) 9:30 (2) 10:30

