



長崎若者サポートステーション



2025年
12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	6
PC自主学習	13:30-15:00 農業 プロジェクト	13:30-15:00 視野を広げる "本とコーヒー"	10:30-12:00 タイピングの 練習をしよう	10:30-12:00 運動 プログラム -筋トレ-	15:00-17:00 人形劇
8	9	10	11	12	13
PC自主学習	PC自主学習	13:00-16:00 人生すごろく "金の糸"	14:00-15:30 良い眠りのための ポイント	10:30-12:00 運動 プログラム -筋トレ-	15:00-17:00 人形劇
15	16	17	18	19	20
14:00-15:30 コミュトレ オーナメント づくり	10:00-16:00 農業 プロジェクト (野外体験)	14:00-15:30 コミュトレ	PC自主学習	10:30-12:00 運動 プログラム -七面山散策-	15:00-17:00 人形劇
22	23	24	25	26	27
14:00-15:30 さわやかな 自己表現	13:00-15:00 卓球をしよう	13:30-15:00 軽作業体験	13:30-15:00 月いちの ふりかえり	PC自主学習	15:00-17:00 人形劇
29	30	31	【2025年ありがとうございました】		

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) 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	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	10(水) 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	11(木) 14:00-15:30 良い眠りのためのポイント 眠りを工夫し、睡眠休養感を高める生活習慣について知ろう。 L 野口	15(月) 14:00-15:30 コミュトレ オーナメントづくり 気分転換やリラクゼーション、自分の好きを表現しましょう。 S ソンスク
16(火) 10:00-16:00 農業プロジェクト(野外体験) 市民の森で自然を満喫しながら、生活力やコミュニケーション力向上を図ろう! (定員10名) S 大和田・田中・加藤・江月	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	22(月) 14:00-15:30 さわやかな自己表現 相手を尊重しながらも、自分の思いや考えを適切に伝えるコミュニケーション方法を学びましょう。 L 野口	23(火) 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	24(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

複数回開催

25(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	第1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。

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

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）

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
1 PC自習 求人検索	2 PC自習 求人検索	3 PC自習 求人検索	4 身体を使ったコミトレ (14:30~15:30)	5 心理カウンセリング (9:30~11:30) ウォーキング&ボランティア (13:30~15:30)	6 適職診断 (13:30~15:30)
8 PC自習 求人検索	9 カレンダーを作ろう (13:30~15:30)	10 求人検索をしよう (13:30~15:30)	11 ワークショップ (13:30~15:30)	12 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)	13 休館日
15 PC自習 求人検索	16 手先を使ったコミトレ (13:30~15:30)	17 身体を使ったコミトレ (13:30~15:30)	18 心理カウンセリング (9:30~11:30)	19 PC自習 求人検索	20 PC自習 求人検索
22 PC自習 求人検索	23 PC自習 求人検索	24 花壇里親ボランティア &大掃除 (13:30~15:30)	25 PC自習 求人検索	26 心理カウンセリング (9:30~11:30)	27 休館日
29 休館日	30 休館日	31 休館日	1 新年の開所は 2026年1月5日(月) からです	2	3

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

☆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	12月18日(木)	ハローワーク長崎西海出張所	12月 1日(月)
波佐見町役場	12月12日(金)	ハローワーク長崎西海出張所	12月15日(月)
川棚町役場	12月19日(金)	離島巡回相談会	
平戸文化センター	12月12日(金)	勝本地区公民館 13:00～16:00	12月 5日(金)
松浦市市民福祉総合プラザ	12月25日(木)	ハローワーク壱岐	12月22日(月)
ハローワーク江迎	12月 2日(火)	豊玉町社会福祉協議会	12月 9日(火)
ハローワーク江迎	12月16日(火)	ハローワーク対馬	12月23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

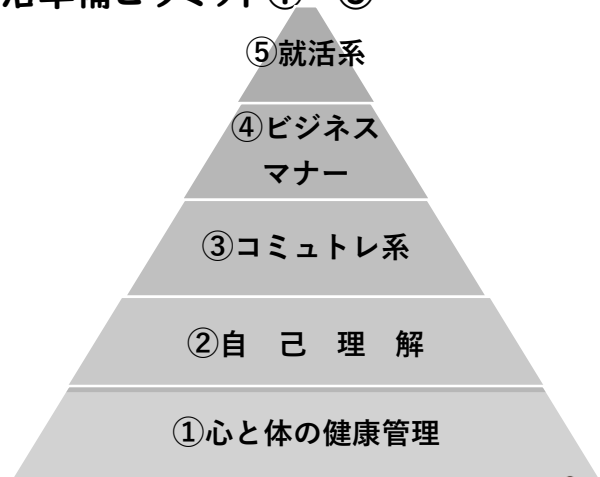


～サポステLINE発信中～サポステ情報を発信しています！

☆☆ 12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 12月4日（木）14:30～15:30



恒例のヨガ教室です。身体を動かして、身体と精神を整えましょう。
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】

ウォーキング&ボランティア

①③ 12月5日（金）13:30～15:30



街をきれいにしながら、図書館までのウォーキングをして寒さをふき飛ばし、体力チャージしましょう。

適職診断

②⑤ 12月6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】

カレンダーを作ろう

②③ 12月9日（火）13:30～15:30

PCを使って、来年のカレンダーを作ります。
好きな写真や絵を取り込んでオリジナルカレンダーを作りましょう。

求人検索をしよう

⑤ 12月10日（水）13:30～15:30

求人検索のやり方や、自分に合った仕事の見つけ方を学びましょう。

身体を使ったコミュトレ&ミーティング

①③ 12月12日（金）13:30～15:30

11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。



手先を使ったコミュトレ

②③ 12月16日（火）13:30～15:30

オリジナルのクリスマスの小物作りをします。手先を使って、楽しみながらコミュトレをしましょう。

身体を使ったコミュトレ

①③ 12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。



【サポステ集合は13:10】

花壇里親ボランティア&大掃除

①③ 12月24日（水）13:30～15:30

花でいっぱいの街づくりを目指し、花壇の手入れを皆さんで行います。最後に、皆さんでサポステを大掃除して、新年を迎えましょう。



♡心理カウンセリング♡ 12月の予定（要予約）

5日(金) 12日(金)

18日(木) 26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、ご送信お願いします。

