



長崎若者サポートステーション



2026年
1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 元旦	2	3
5 PC自主学习	6 10:30-12:00 タイピングの練習をしよう ①	7 13:30-15:00 視野を広げる "本とコーヒー"	8 14:00-15:30 コミュトレ おいしい コーヒーの淹れ方	9 10:30-12:00 運動 プログラム ウォーキング淵神社	10 15:00-17:00 人形劇
12 成人の日	13 13:30-15:00 農業 プロジェクト	14 14:00-15:30 Canvaで チラシづくり	15 10:30-12:00 タイピングの練習をしよう ②	16 10:30-12:00 運動 プログラム -筋トレ-	17 15:00-17:00 人形劇
19 14:00-15:30 性格診断テストで 自分を知ろう	20 13:30-15:00 農業 プロジェクト	21 14:00-15:30 コミュトレ	22 14:00-15:30 報・連・相	23 10:30-12:00 運動 プログラム -筋トレ-	24 15:00-17:00 人形劇
26 13:00-15:00 卓球をしよう	27 14:00-15:30 Zoomで 交流会	28 13:30-15:00 軽作業体験	29 13:30-15:00 月いちの ふりかえり	30 PC自主学习	31 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

6(火) ①10:30-12:00 15(木) ②10:30-12:00 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! (①②どちらか1回のみ 各回定員5名) J 江月	7(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	8(木) 14:00-15:30 コミュトレ おいしいコーヒーの淹れ方 コミュニケーションを取りながら、ドリップコーヒーの淹れ方を体験しよう! E ソンスク	14(水) 14:00-15:30 Canvaでチラシづくり パソコン初心者も参加OK! わかりやすいチラシを作ってみましょう(定員5名) J 野口	19(月) 14:00-15:30 性格診断テストで 自分を知らう 性格診断で自分の性格を知り、自己紹介に使うエピソードを考えましょう♪ E 野口
21(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(木) 14:00-15:30 報・連・相 職場における円滑なコミュニケーションを実現する鍵! 楽しく身につけましょう J 野口	26(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	27(火) 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	28(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				
29(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34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	第234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。

2026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
29	30	31	1 休館日	2 休館日	3 休館日
5 PC自習 求人検索	6 PC自習 求人検索	7 ウォーキング&ボランティア (13:30~15:30)	8 はじめの一步・A (13:30~15:30)	9 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)	10 休館日
12 休館日	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 心理カウンセリング (9:30~11:30)	17 ワークショップ (13:30~15:30)
19 PC自習 求人検索	20 履歴書の準備をしよう (13:30~15:30)	21 身体を使ったコミュニティ (13:30~15:30)	22 ジョブトーク (13:30~15:00)	23 心理カウンセリング (9:30~11:30)	24 休館日
26 花壇里親ボランティア (13:30~15:00)	27 PC自習 求人検索	28 職業人講話 (13:30~15:30)	29 PC自習 求人検索	30 心理カウンセリング (9:30~11:30)	31 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

☆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	1月15日(木)	ハローワーク長崎西海出張所	1月 5日(月)
		ハローワーク長崎西海出張所	1月19日(月)
川棚町役場	1月16日(金)	離島巡回相談会	
平戸文化センター	1月 9日(金)	総合開発センター	1月 9日(金)
松浦市市民福祉総合プラザ	1月29日(木)	ハローワーク壱岐	1月26日(月)
ハローワーク江迎	1月 6日(火)		
ハローワーク江迎	1月20日(火)	ハローワーク対馬	1月27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！

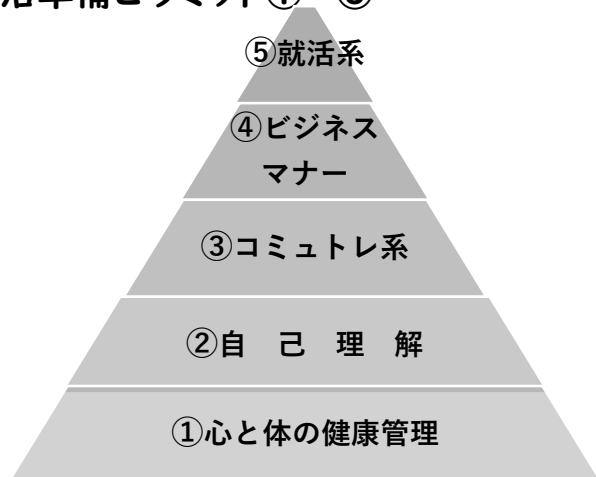


1月予定のグループワークのご案内



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



①③ ウォーキング&ボランティア 1月7日（水） 13:30~15:30



「一年の計は元旦にあり！」みんなで歩いて八幡神社に初詣に行きましょう。

②⑤ はじめの一步・A 1月8日（木） 13:30~15:30

仲間と一緒にリフレーミングをして「はじめの一步」を踏み出すヒントを見つけましょう。
自己回復のための大切な3つの事を学びます。

①③ コミュトレ&ミーティング 1月9日（金） 13:30~15:30



12月に皆さんで決めていただいたグループワークです。仲間と楽しみながらコミュニケーション力をつけていきましょう。

⑤ 履歴書の準備をしよう 1月20日（火） 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。

①③ 身体を使ったコミュトレ 1月21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】



②③ ジョブトーク 1月22日（木） 13:30~15:00

自分のこれまで経験してきた仕事や、興味がある仕事のことなど、楽しく皆さんと話しましょう。

①③ 花壇里親ボランティア&大掃除 1月26日（月） 13:30~15:00

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しょう。



①③ 職業人講話

祇園中学校夜間学級教師 入江陽子様
1月28日（水） 13:30~15:30

NHK『プロフェッショナル 仕事の流儀』で放送。生きづらさを抱える方が多い今の世の中で、希望の光が見えるお話をうかがいます。

♡心理カウンセリング♡ 1月の予定（要予約）

9日(金) 16日(金)

23日(金) 30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。

