



# 長崎若者サポートステーション



2026年  
2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
2	3	4	5	6	7
PC自主学習	10:30-12:00 タイピングの練習をしよう① 13:30-15:00 農業プロジェクト	14:00-15:30 ジブランタ生命での働き方を知ろう	13:30-15:00 起業力カフェ -1人起業を目指す働き方- 13:30-15:30 長崎市社協さんと話そう！	10:30-12:00 運動プログラム -筋トレ- 13:30-15:00 視野を広げる”本とコーヒー”	15:00-17:00 人形劇
9	10	11	12	13	14
PC自主学習	PC自主学習	建国記念の日	14:00-15:30 サポステはなしば(妄想旅行)	10:30-12:00 運動プログラム -ランタン会場を歩こう-	15:00-17:00 人形劇
16	17	18	19	20	21
10:30-12:00 タイピングの練習をしよう② 13:00-15:00 バドミントンをしよう	13:30-15:00 農業プロジェクト	14:00-15:30 コミュトレ	13:00-15:30 長与社協【なにかをする会】を見学に行こう！	10:30-12:00 運動プログラム -筋トレ-	15:00-17:00 人形劇
23	24	25	26	27	28
天皇誕生日	13:30-15:00 月いちのふりかえり	13:30-15:00 軽作業体験	PC自主学習	14:00-15:30 オトナの社会科見学	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

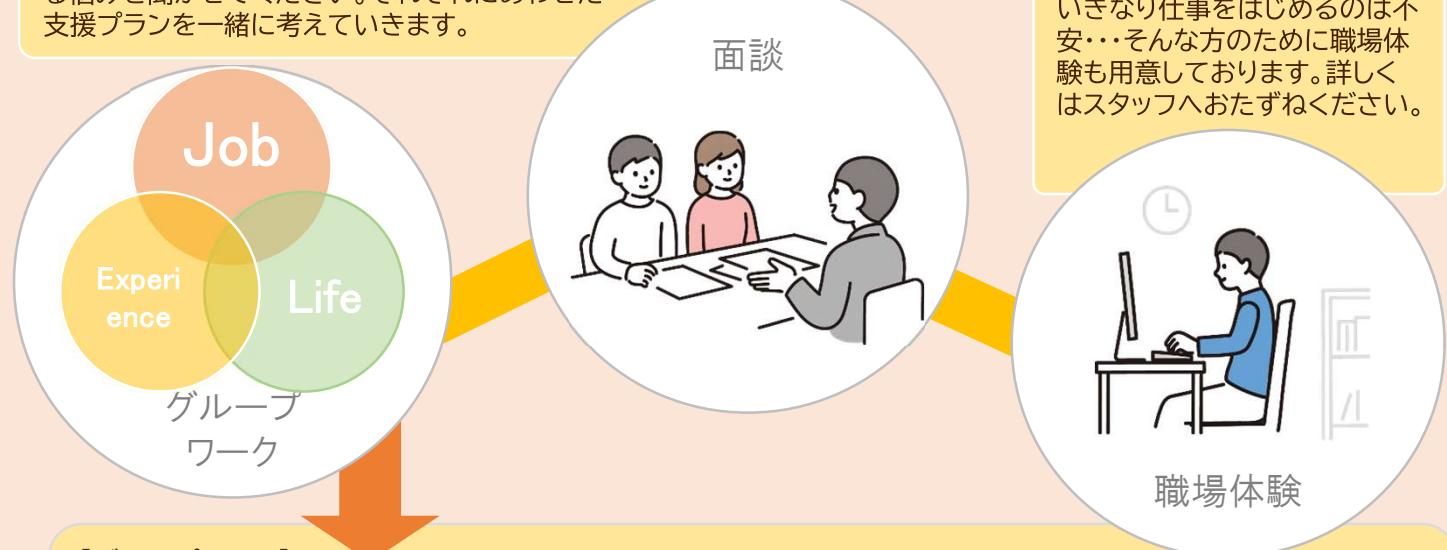


# グループワークの詳細

3(火) ①10:30-12:00 16(月) 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)	4(水) 14:00-15:30 ジブラルタ生命での働き方を知ろう 前回好評につき実施!障害者手帳を利用した就労について知ろう。今後障害者手帳の取得を検討されている方もぜひ!	5(木) 13:30-15:00 起業カフェ-1人起業を目指す働き方- 今回のテーマは「1人起業を目指す働き方」。1人起業とは?起業と就業の違い、給料と売上の違いについて学ぶ。	5(木) 13:30-15:30 長崎市社協さんと話そう! みんなの暮らしの困った!を支援してくれている社協さんを知っていますか?社協のスタッフさんがわかりやすく説明してくれます。(会場は3F奥、B型)	6(金) 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。
J 江月	J 野口	S 野口	S 竹野	L 森内
12(木) 14:00-15:30 サボステはなしば テーマトークを通して雑談の練習をしましょう。今回は「妄想旅行」。妄想を膨らませて皆で話しましょう!	16(月) 13:00-15:00 バドミントンをしよう! 12:30集合 恒例のスポーツGW! 楽しく体を動かしましょう!	18(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!	19(木) 13:00-15:30 【なにかをする会】を見学に行こう! 長与近辺に在住の方、長与社協就労準備支援事業の「なにかをする会」をサボステスタッフと一緒に見学しましょう。(定員あり)	24(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!
E 野口	L 田中	E 草野	S 竹野	L 江月
複数回開催				
25(水) 13:30-15:00 軽作業体験(定員5名) チラシ発送準備等、サボステの事務を体験!事務職に興味のある方ぜひ。	27(金) 14:00-15:30 オトナの社会科見学 サボステ先輩が働くお仕事の現場へ、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。	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す♪	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!	毎週土 15:00-17:00 人形劇 年数回の講演に向けて、作曲、裁縫、小物づくりなどを行っています。
J 森内	S 野口	E 大和田・田中	L 田中・野口	E 儀間

## 長崎サボステのつかいかた

【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と一緒に考えていきます。



### 【グループワーク】

サボ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。

ジエルズ!

### 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。

### 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。サボステでは、経験の幅を広げるワークを用意しております。

### 【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。

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。

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
<b>2</b> ジャーナリングをやつてみよう！ (13:30~15:30)	<b>3</b> PC自習 求人検索	<b>4</b> ウォーキング&ボランティア (13:30~15:30)	<b>5</b> PC自習 求人検索	<b>6</b> 心理カウンセリング (9:30~11:30)	<b>7</b> 適職診断 (13:30~15:30)
<b>9</b> 施設見学 (ポリテクセンター) (12:30~17:30)	<b>10</b> 休館日 (社内研修の為)	<b>11</b> 休館日	<b>12</b> PC自習 求人検索	<b>13</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>14</b> 休館日
<b>16</b> PC自習 求人検索	<b>17</b> 面接の準備をしよう (13:30~15:30)	<b>18</b> 身体を使ったコミュトレ (13:30~15:30)	<b>19</b> PC自習 求人検索	<b>20</b> 心理カウンセリング (9:30~11:30)	<b>21</b> ワークショップ (13:30~15:30)
<b>23</b> 休館日	<b>24</b> PC自習 求人検索	<b>25</b> 花壇里親ボランティア (13:30~15:00)	<b>26</b> PC自習 求人検索	<b>27</b> 心理カウンセリング (9:30~11:30)	<b>28</b> 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	2月19日(木)
	ハローワーク長崎西海出張所
	2月 2日(月)
	ハローワーク長崎西海出張所
	2月16日(月)
川棚町役場	2月20日(金)
平戸文化センター	2月10日(火)
松浦市市民福祉総合プラザ	2月26日(木)
ハローワーク江迎	2月 3日(火)
ハローワーク江迎	2月17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	<a href="mailto:info@saposte-sasebo.com">info@saposte-sasebo.com</a>
web	<a href="https://saposte-sasebo.com">https://saposte-sasebo.com</a>
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

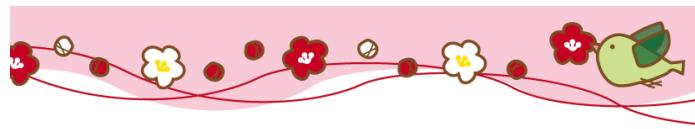
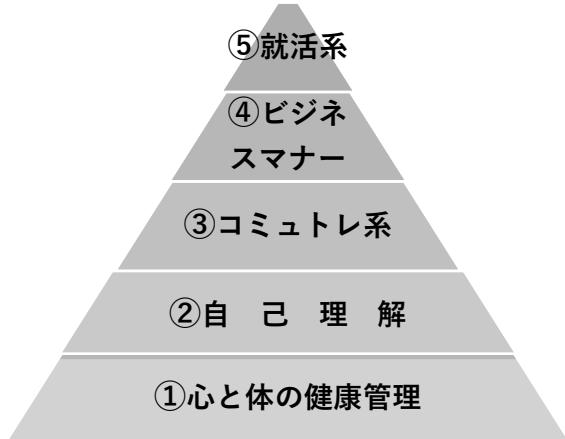


～サポステLINE発信中～サポステ情報を発信しています！

# 2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



### コミュトレ&ミーティング

2月13日（金）13:30～15:30

①③ 「お気に入り持ち寄り交流会」です。アナログやデジタルの好きなものを持ち寄り、みんなで楽しむ交流イベントです。仲間に紹介しあってコミュニケーション力を高めましょう。

### 面接の準備をしよう

2月17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。これから面接に向けて準備をしましょう。

### ジャーナリングをやってみよう！

②① 2月2日（月）13:30～15:30

「書く瞑想」とも言われるジャーナリング。上手くいっている人のシンプルな習慣と一緒に学びましょう！



### ウォーキング&ボランティア

①③ 2月4日（水）13:30～15:30



三浦町教会とアルカス佐世保までを歩きながら、街をきれいにしましょう。皆さんと一緒に町のシンボルや歴史を知り、地元の魅力を再発見しましょう。

### 適職診断

⑤② 2月7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】

### 施設見学（ポリテクセンター）

②③ 2月9日（月）12:30～17:30



ものづくりでスキルアップ！ ものづくりに特化した職業訓練校を見学・体験に行き仕事の幅をひろげましょう。

### 身体を使ったコミュトレ

2月18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

2月25日（水）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。



### ♡心理カウンセリング♡ 2月の予定（要予約）

6日（金）13日（金）

20日（金）27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@saposte-sasebo.com）の件名に「サポステ通信返信用」と「ご氏名」を記入の上、ご送信お願いします。

