



# 長崎若者サポートステーション



2026年  
3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 PC自主学习	3 13:30-15:00 農業プロジェクト	4 13:30-15:00 視野を広げる ”本とコーヒー”	5 13:30-15:00 起業カフェ Canvaでオリジナル名刺をつくろう	6 10:30-12:00 運動プログラム -筋トレ-	7 15:00-17:00 人形劇
9 14:00-15:30 敬語とマナー	10 10:30-12:00 タイピングの練習をしよう	11 14:00-15:30 長崎について 知ろう	12 PC自主学习	13 10:30-12:00 運動プログラム -筋トレ-	14 15:00-17:00 人形劇
16 PC自主学习	17 13:30-15:00 農業プロジェクト	18 14:00-15:30 コミュトレ	19 14:00-15:30 FP技能検定について知ろう	20 春分の日	21 15:00-17:00 人形劇
23 PC自主学习	24 13:00-15:00 バドミントンを しよう	25 14:00-15:30 1年後の 自分への手紙	26 13:30-15:00 月いちの ふりかえり	27 13:30-15:00 運動プログラム -桜を見よう- 13:30-15:00 軽作業体験	28 15:00-17:00 人形劇
30 PC自主学习	31 PC自主学习				

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

4(水) 13:30-15:00 視野を広げる "本とコーヒー"	5(木) 13:30-15:00 起業カフェ オリジナル名刺づくり	9(月) 14:00-15:30 敬語とマナー	10(火) 10:30-12:00 タイピングの 練習をしよう	11(水) 14:00-15:30 長崎について知ろう
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。	Canvaをつかってオリジナルの名刺をデザインしよう！	就活だけでなく、就職後も困らないように敬語とマナーを身につけましょう。	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! (定員5名)	長崎についてどれだけご存じですか？長崎の歴史・地理・生物等について学びましょう。
L 森内	E 野口	J 野口	J 江月	E 野口

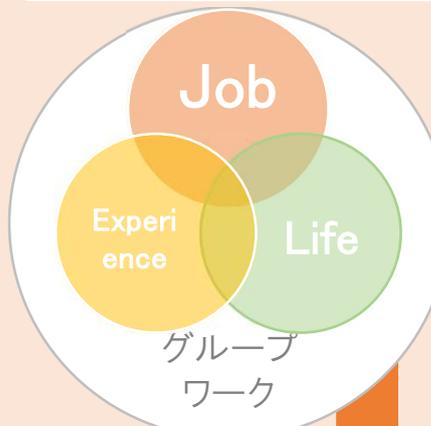
18(水) 14:00-15:30 コミユトレ	19(木) 14:00-15:30 FP技能検定について 知ろう	24(火) 13:00-15:00 バドミントンをしよう！	25(水) 14:00-15:30 1年後の自分への手紙	26(木) 13:30-15:00 月いちのふりかえり
簡単なゲームをして、コミュニケーションスキルの取得に取り組もう！	資産設計や資産相談をする上で欠かせないFP技能検定を学び、身につけられる分野や取得することのメリットを知りましょう。	12:30集合(先着6名) 恒例のスポーツGW! 楽しく体を動かしましょう！	年度末となりました。1年後の自分に思いを馳せて手紙を書きましょう。	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 草野	J 野口	L 田中	S 草野	L 江月

複数回開催

27(金) 13:30-15:00 軽作業体験(定員5名)	第13火 13:30-15:00 農業プロジェクト	第12金 10:30-12:00 第4金 13:30-15:00 運動プログラム	毎週土 15:00-17:00 人形劇
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。	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♪	生活リズムや体力づくりのため、体を動かしましょう！	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。
J 森内	E 大和田・田中	L 田中・野口	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。



【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。



### 【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。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

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> ウォーキング&ボランティア (13:30~15:30)	<b>3</b> PC自習 求人検索	<b>4</b> PC自習 求人検索	<b>5</b> ヨガ教室 (14:30~15:30)	<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> 求人検索しよう (13:30~15:30)	<b>10</b> PC自習 求人検索	<b>11</b> PC自習 求人検索	<b>12</b> PC自習 求人検索	<b>13</b> コミュトレ&ミーティング (13:30~15:30)	<b>14</b> PC自習 求人検索
<b>16</b> PC自習 求人検索	<b>17</b> はじめの一步・B (13:30~15:30)	<b>18</b> 心理カウンセリング (14:00~16:00) 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> PC自習 求人検索	<b>21</b> ワークショップ (13:30~15:30)
<b>23</b> PC自習 求人検索	<b>24</b> 花壇里親ボランティア (13:30~15:00)	<b>25</b> 職場見学 (わらびの里) (13:30~15:30)	<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> PC自習 求人検索
<b>30</b> PC自習 求人検索	<b>31</b> PC自習 求人検索	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>

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	3月19日(木)	ハローワーク長崎西海上出張所	3月2日(月)
波佐見町役場	3月13日(金)	ハローワーク長崎西海上出張所	3月16日(月)
川棚町役場	3月19日(木)	離島巡回相談会	
平戸文化センター	3月13日(金)	石田農村環境改善センター	3月6日(金)
松浦市市民福祉総合プラザ	3月19日(木)	対馬 ハローワーク対馬 13:00~16:00	3月30日(月)
ハローワーク江迎	3月3日(火)		
ハローワーク江迎	3月17日(火)	対馬 ハローワーク対馬	3月24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](mailto: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

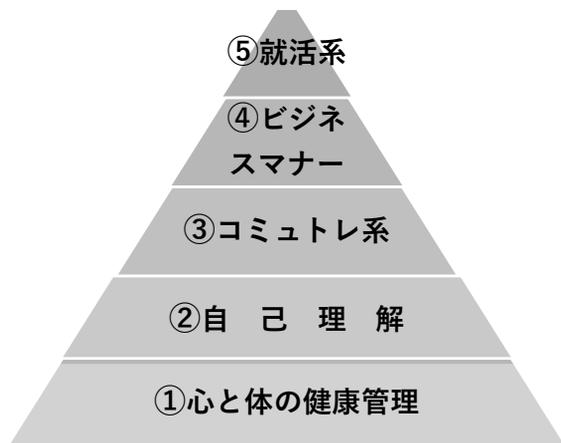


～サポステLINE発信中～サポステ情報を発信しています！

# ☆☆ 3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

3月2日（月）13:30~15:30

佐世保中央公園あたりを散策して、春を見つけながら町をきれいにしましょう。



### ヨガ教室

⑤② 3月5日（木）14:30~15:30

心と体を整える効果があるヨガを体験できます。動きやすい服装でご参加ください。

【サポステ14:00集合】

### 適職診断

⑤② 3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】

### 求人検索をしよう

⑤ 3月9日（月）13:30~15:30

求人検索のやり方を学び、自分に合った仕事の見つけ方を学びましょう。

①③ コミュトレ&ミーティング  
3月13日（金）13:30~15:30

2月のミーティングで皆さんに決めていただいたグループワークです。体を動かし、楽しみながらコミュニケーション力を高めましょう。

### はじめの一步（B）

②③ 3月17日（火）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。仲間と一緒に小さな一歩を踏み出すヒントを見つけてみましょう。

### ①③ 身体を使ったコミュトレ

3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】

①③ 花壇里親ボランティア

3月24日（火）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。



②③ 職場見学（わらびの里）

3月25日（水）13:30~15:30

長年、障がいのある方と向き合っている宮共生会の施設を見学します。支援員と利用者それぞれの立場からお話を聞かせていただきます。



### ♡心理カウンセリング♡ 3月の予定（要予約）

6日（金） 時間 (1) 9:30 (2) 10:30

18日（水） 時間 (1) 14:00 (2) 15:00

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@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。

