



長崎若者サポートステーション



2026年
4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 13:30-15:00 視野を広げる ”本とコーヒー”	2 PC自主学习	3 10:30-12:00 運動 プログラム -筋トレ-	4 15:00-17:00 人形劇
6 10:30-12:00 タイピングの 練習をしよう ①	7 13:30-15:00 農業 プロジェクト	8 PC自主学习	9 11:00-12:00 マインドフルネス 体験 14:00-15:30 Zoomで 交流会	10 10:30-12:00 運動 プログラム -清掃ボランティア-	11 15:00-17:00 人形劇
13 10:30-12:00 タイピングの 練習をしよう ②	14 14:00-15:30 自己肯定感の はぐくみ方	15 14:00-15:30 コミュトレ	16 PC自主学习	17 13:30-15:00 相談員の 人生の話を聞く	18 15:00-17:00 人形劇
20 PC自主学习	21 13:30-15:00 農業 プロジェクト	22 10:30-12:00 軽作業体験 13:30-15:30 野球で コミュトレ	23 14:00-15:30 オープン? クローズ? どちらの働き方	24 13:30-15:00 教会清掃 ボランティア	25 15:00-17:00 人形劇
27 13:30-15:00 新生活 お金講座	28 13:00-15:00 卓球をしよう	29 昭和の日	30 13:30-15:00 月いちの ふりかえり		

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

<p>1(水) 13:30-15:00</p> <p>視野を広げる ”本とコーヒー”</p> <p>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。</p> <p>L 森内</p>	<p>6(月) ①10:30-12:00 13(月) ②10:30-12:00</p> <p>タイピングの練習をしよう</p> <p>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! (①②どちらが1回のみ 各回定員5名)</p> <p>J 江月</p>	<p>9(木) 11:00-12:00</p> <p>マインドフルネス体験★</p> <p>マインドフルネスとは、集中力を高める瞑想のようなものです。体験してみましょ！</p> <p>E 竹野</p>	<p>9(木) 14:00-15:30</p> <p>Zoomで交流会</p> <p>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！</p> <p>L 野口</p>	<p>14(火) 14:00-15:30</p> <p>自己肯定感のはぐくみ方</p> <p>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。</p> <p>E 野口</p>
<p>15(水) 14:00-15:30</p> <p>コミュトレ</p> <p>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！</p> <p>E 草野</p>	<p>17(金) 13:30-15:00</p> <p>相談員の人生の話を聞く</p> <p>相談支援員の原風景を垣間見よう！他の人の人生の話を聞くことで参考になることがあるかも…？ (店員3名/面談室1)</p> <p>E 野口</p>	<p>22(水) 10:30-12:00</p> <p>軽作業体験(定員5名)</p> <p>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。</p> <p>J 森内</p>	<p>22(水) 13:30-15:30</p> <p>野球でコミュトレ★</p> <p>野球の連携プレーをヒントに他者との関わりを学ぼう！</p> <p>L 田中</p>	<p>23(木) 14:00-15:30</p> <p>オープン？クローズ？ どちらの働き方</p> <p>抱えている事情や障害特性は人それぞれ。事前に職場に伝えるメリットデメリットを整理しましょう。</p> <p>J 野口</p>
<p>24(金) 13:30-15:00</p> <p>教会清掃ボランティア★</p> <p>地域の教会での簡単な清掃を通して、お仕事へ向かう練習をしましょう！</p> <p>E 江月</p>	<p>27(月) 13:30-15:00</p> <p>新生活お金講座</p> <p>一人ぐらしの準備やお金への意識向上のために、生活にかかるお金について学ぼう！</p> <p>L 竹野</p>	<p>28(火) 13:00-15:00</p> <p>卓球をしよう！</p> <p>12:30集合 恒例のスポーツGW！ 楽しく体を動かしましょう！</p> <p>L 田中</p>	<p>30(木) 13:30-15:00</p> <p>月いちのふりかえり</p> <p>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！</p> <p>L 江月</p>	<p>★マークの付いているGWは、心澄が運営する就労継続支援B型しんじょうと共同で実施します</p>

複数回開催		
<p>第13火 13:30-15:00</p> <p>農業プロジェクト</p> <p>簡単・べんりそしてワクワク！緑の子カラで心も体も元気になりましょう！</p> <p>E 大和田・田中</p>	<p>第12金 10:30-12:00</p> <p>運動プログラム</p> <p>生活リズムや体力づくりのため、体を動かしましょう！</p> <p>L 田中・野口</p>	<p>毎週土 15:00-17:00</p> <p>人形劇</p> <p>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。</p> <p>E 儀間</p>

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

【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。

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
30	31	1 パソコン基礎講座 (10:00~12:00)	2 ウォーキング&ボランティア (10:00~14:00)	3 心理カウンセリング (9:30~11:30) 職業人講話 (13:30~15:00)	4 適職診断 (13:30~15:30)
6 PC自習 求人検索	7 履歴書の準備をしよう (13:30~15:30)	8 パソコン基礎講座 (10:00~12:00)	9 PC自習 求人検索	10 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)	11 休館日
13 ブックトーク (13:30~15:00)	14 PC自習 求人検索	15 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)	16 PC自習 求人検索	17 心理カウンセリング (9:30~11:30)	18 ワークショップ (13:30~15:30)
20 PC自習 求人検索	21 PC自習 求人検索	22 パソコン基礎講座 (10:00~12:00)	23 PC自習 求人検索	24 心理カウンセリング (9:30~11:30)	25 休館日
27 花壇里親ボランティア (13:30~15:00)	28 「はたらく」モヤモヤほくし (13:30~15:30)	29 休館日	30 PC自習 求人検索	1	2

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・ハローワーク江迎 13:00~16:00)		
ハローワーク佐世保	4月16日(木)	ハローワーク長崎西海出張所	4月6日(月)
ハローワーク江迎	4月7日(火)	ハローワーク長崎西海出張所	4月20日(月)
ハローワーク江迎	4月21日(火)	離島巡回相談会	
		対馬 壱岐島総合開発センター	4月3日(金)
川棚町役場	4月17日(金)	対馬 ハローワーク壱岐	4月27日(月)
平戸文化センター	4月10日(金)		
松浦市市民福祉総合プラザ	4月23日(木)	対馬 ハローワーク対馬	4月28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



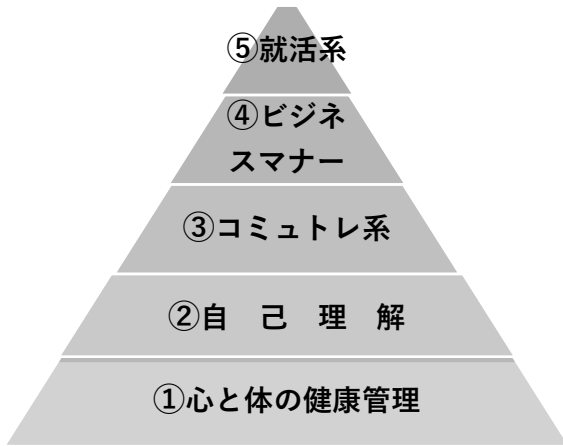
～サポステLINE発信中～サポステ情報を発信しています！



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



ウォーキング&ボランティア

①③ 4月2日(木) 10:00~14:00

体力づくりを目指し、パールシーまで片道5Kmを歩きます。現地解散の予定ですが、体力に自信がある方は往復歩きましょう。



職業人講話(朝長 明日香 様)

①② 4月3日(金) 13:30~15:00

私たちは誰でも「考え方のくせ」があります。自分のくせに気づき、見つめなおす事を通して、丁度いい考え方の練習をしてみましょう。

適職診断

⑤② 4月4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】

履歴書の準備をしよう

⑤ 4月7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。



コミュトレ&ミーティング

①③ 4月10日(金) 13:30~15:30

3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。皆さんとコミュニケーション力をつけましょう。



ブックトーク

③ 4月13日(月) 13:30~15:00

自分のおすすめの本を持参して、好きなところを紹介しましょう。小説、絵本、漫画どんな本でもOKです。

身体を使ったコミュトレ

①③ 4月15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

①③ 4月27日(月) 13:30~15:00

花でいっぱい街づくりを目指し、花壇の手入れを皆さんで行いましょう。



③⑤ 「はたらく」モヤモヤほぐし
4月28日(火) 13:30~15:30

働く不安の正体をグループで語り合いながらほぐしていきましょう。働くハードルを下げる小さな一歩を見つけます。

⑤③ 「若者 UP プロジェクト」
パソコン基礎講座

4月1日・8日・15日・22日

5月13日・20日・27日

6月3日(毎週水曜日/全8回)

時間 10:00~12:00

詳細は別紙にてご案内いたします。

(定員5名・連続して参加できる方)



♡心理カウンセリング♡ 4月の予定(要予約)

3日(金) 10日(金) 17日(金) 24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。

