



# 長崎若者サポートステーション



2026年  
5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 10:30-12:00 運動プログラム-筋トレ-	2 15:00-17:00 人形劇
4 みどりの日	5 こどもの日	6 振替休日	7 10:30-12:00 タイピングの練習をしよう①	8 10:30-12:00 運動プログラム-筋トレ-	9 11:00-12:30 視野を広げる”本とコーヒー” 15:00-17:00 人形劇
11 PC自主学习	12 13:30-15:00 農業プロジェクト	13 PC自主学习	14 10:30-12:00 タイピングの練習をしよう②	15 PC自主学习	16 15:00-17:00 人形劇
18 PC自主学习	19 10:30-16:00 農業プロジェクト【野外体験】	20 14:00-15:30 コミュトレ	21 PC自主学习	22 10:30-12:00 運動プログラム-散歩で体力作り- 13:30-15:00 教会清掃ボランティア	23 15:00-17:00 人形劇
25 13:30-15:30 はじめの一步	26 13:00-15:00 バドミントンをしよう	27 13:30-15:30 野球でコミュトレ	28 13:30-15:00 月いちのふりかえり	29 13:30-15:00 軽作業体験	30 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



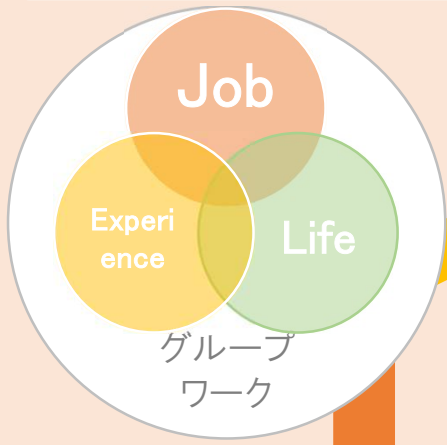
# グループワークの詳細

7(木) ①10:30-12:00 14(木) ②10:30-12:00 <b>タイピングの練習をしよう</b>	9(土) 11:00-12:30 <b>視野を広げる "本とコーヒー"</b>	19(火) 10:30-16:00 <b>農業プロジェクト (野外体験)</b>	20(水) 14:00-15:30 <b>コミュトレ</b>	22(金) 13:30-15:00 <b>教会清掃ボランティア★</b>
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どちらか1回のみ各回定員5名)	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。	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!	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!	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!
J 江月	L 森内	S 大和田・田中・加藤・江月	E 草野	E 江月
25(月) 13:30-15:30 <b>はじめの一歩</b>	26(火) 13:00-15:00 <b>バドミントンをしよう!</b>	27(水) 13:30-15:30 <b>野球でコミュトレ★</b>	28(木) 13:30-15:00 <b>月いちのふりかえり</b>	29(金) 13:30-15:00 <b>軽作業体験(定員5名)</b>
ゲームを通してコミュニケーションを育み、新たな自分を知らう!	12:30集合恒例のスポーツGW! 楽しく体を動かしましょう!	野球の連携プレーをヒントに他者との関わりを学ぼう!	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!	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。
E 田中・江月	L 田中	L 田中	L 江月	J 森内

★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	複数回開催		
	第2火 13:30-15:00 第3火 10:30-16:00 <b>農業プロジェクト</b> 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♪	第124金 10:30-12:00 <b>運動プログラム</b> 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 <b>人形劇</b> 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 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
27	28	29	30	1 PC自習 求人検索	2 適職診断 (13:30~15:30)
4 休館日	5 休館日	6 休館日	7 心理カウンセリング (9:30~11:30)	8 コミュトレ&ミーティング (13:30~15:30)	9 休館日
11 ウォーキング&ボランティア (13:30~15:30)	12 PC自習 求人検索	13 パソコン基礎講座 (10:00~12:00)	14 心理カウンセリング (9:30~11:30) ワークショップ (13:30~15:30)	15 PC自習 求人検索	16 PC自習 求人検索
18 面接の準備をしよう (13:30~15:30)	19 PC自習 求人検索	20 パソコン基礎講座 (10:00~12:00) 身体を使ったコミュトレ (13:30~15:30)	21 心理カウンセリング (9:30~11:30)	22 PC自習 求人検索	23 休館日
25 花壇里親ボランティア (13:30~15:00)	26 職場見学 (ソシオチューチャー) (13:30~15:30)	27 パソコン基礎講座 (10:00~12:00)	28 心理カウンセリング (9:30~11:30)	29 マップで描く「私」再発見 (13:30~15:30)	30 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・ハローワーク江迎 13:00~16:00)	
ハローワーク佐世保	5月21日(木)	ハローワーク長崎西海上出張所 5月11日(月)
ハローワーク江迎	5月12日(火)	ハローワーク長崎西海上出張所 5月18日(月)
ハローワーク江迎	5月19日(火)	離島巡回相談会
		石田農村環境改善センター 5月 8日(金)
川棚町役場	5月15日(金)	対馬 ハローワーク対馬 5月25日(月)
平戸文化センター	5月 8日(金)	豊玉町社会福祉協議会 5月12日(火)
松浦市市民福祉総合プラザ	5月28日(木)	対馬 ハローワーク対馬 5月26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

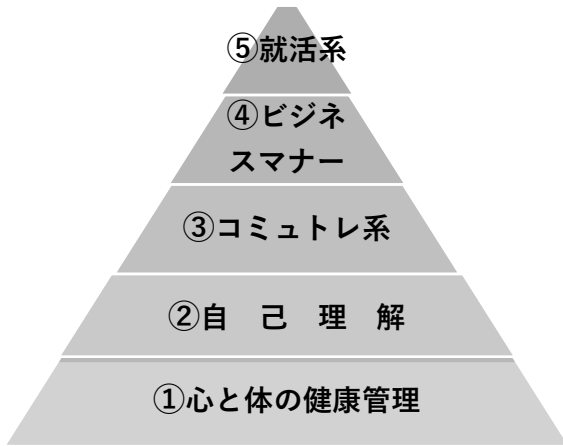


～サポステLINE発信中～サポステ情報を発信しています！



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

### 花壇里親ボランティア



5月25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。

⑤

### 職場見学 (SocioFuture)



5月26日（火）13:30~15:30

ATMの管理・運営で培ったノウハウを活かし、金融・行政・健康の3領域をツナグサービスを提供されている仕事について学びましょう。

②⑤

### 適職診断

5月2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】

①③

### コミュトレ&ミーティング

5月8日（金）13:30~15:30



4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。楽しみながら皆さんとコミュニケーションアップを目指しましょう。

①③

### ウォーキング&ボランティア

5月11日（月）13:30~15:30



サポステ近隣の公園を散策し、新緑の風を感じながら町をきれいにしましょう。

⑤

### 面接の準備をしよう

5月18日（月）13:30~15:30



面接のときに役立つ知識や大切なポイントについて学びます。これからの面接に向けて準備をしましょう。

①③

### 身体を使ったコミュトレ

5月20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】

⑤③

### 「若者 UP プロジェクト」 パソコン基礎講座 開催中

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・4月から継続の方のみ）



♡心理カウンセリング♡ 5月の予定（要予約）

7日(木) 14日(木) 21日(木) 28日(木)

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。

