



長崎若者サポートステーション



2026年
6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 PC自主学习	2 PC自主学习	3 13:30-15:00 視野を広げる ”本とコーヒー”	4 11:00-12:00 マインドフルネス 体験 14:00-15:30 ビジネスマナー	5 10:30-12:00 運動 プログラム -あじさい祭り-	6 15:00-17:00 人形劇
8 14:00-16:00 お金の謎と 社会のしくみ	9 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	10 14:00-15:30 自己肯定感の はぐくみ方	11 PC自主学习	12 10:30-12:00 運動 プログラム -筋トレ-	13 15:00-17:00 人形劇
15 PC自主学习	16 10:30-12:00 タイピングの 練習をしよう② 13:00-15:00 卓球をしよう	17 14:00-15:30 コミュトレ	18 PC自主学习	19 PC自主学习	20 15:00-17:00 人形劇
22 13:30-15:00 新生活 お金講座	23 13:30-15:00 農業 プロジェクト	24 13:30-15:00 軽作業体験 13:30-15:30 野球で コミュトレ	25 14:00-15:30 サポステ はなしば -オススメ動画-	26 13:30-15:00 教会清掃 ボランティア	27 15:00-17:00 人形劇
29 13:30-15:00 月いちの ふりかえり	30 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

<p>3(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>4(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。体験してみましょう！</p> <p>E 竹野</p>	<p>4(木) 14:00-15:30</p> <p>ビジネスマナー</p> <p>就活中も就職後も困らないように敬語とマナー等を身につけましょう。</p> <p>J 野口</p>	<p>8(月) 14:00-16:00</p> <p>お金の謎と社会のしくみ</p> <p>「お金とは何か」「働くとは何か」について具体例を用いながら参加者で考える。</p> <p>E 野口</p>	<p>9(火) ①10:30-12:00 16(火) 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どちらか1回のみ 各回定員5名)</p> <p>J 江月</p>
<p>10(水) 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>16(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>17(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>22(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>24(水) 13:30-15:00</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>24(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>25(木) 14:00-15:30</p> <p>サポステはなしば -オススメ動画-</p> <p>テーマトークを通して雑談の練習をしましょう。今回は「オススメ動画」。お気に入り動画を参加者で共有しましょう。</p> <p>E 野口</p>	<p>26(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>29(月) 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24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！緑のチ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】

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。

Job

Experience

Life

グループ
ワーク

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
1 PC自習 求人検索	2 ヨガ教室 (13:30~15:30)	3 パソコン基礎講座 (10:00~12:00)	4 心理カウンセリング (9:30~11:30) 自律神経を整えるぬり絵 (13:30~15:30)	5 PC自習 求人検索	6 ワークショップ (13:30~15:30)
8 PC自習 求人検索	9 職業人講話 (大坪俊介様) (13:30~15:30)	10 PC自習 求人検索	11 心理カウンセリング (9:30~11:30)	12 コミュトレ&ミーティング (13:30~15:30)	13 休館日
15 ウォーキング&ボランティア (13:30~15:30)	16 求人検索をしよう (13:30~15:30)	17 身体と使ったコミュトレ (13:30~15:30)	18 心理カウンセリング (9:30~11:30)	19 PC自習 求人検索	20 適職診断 (13:30~15:30)
22 PC自習 求人検索	23 花壇里親ボランティア (13:30~15:00)	24 PC自習 求人検索	25 心理カウンセリング (9:30~11:30)	26 PC自習 求人検索	27 休館日
29 PC自習 求人検索	30 PC自習 求人検索	1	2	3	4

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・江迎 13:00~16:00)	
ハローワーク佐世保	6月18日(木)	ハローワーク長崎西海出張所 6月1日(月)
ハローワーク江迎	6月2日(火)	ハローワーク長崎西海出張所 6月15日(月)
ハローワーク江迎	6月16日(火)	離島巡回相談会
波佐見町役場	6月12日(金)	対馬 勝本地区公民館 6月2日(火)
川棚町役場	6月19日(金)	対馬 ハローワーク壱岐 6月29日(月)
平戸文化センター	6月12日(金)	対馬 豊玉町社会福祉協議会 6月2日(火)
松浦市市民福祉総合プラザ	6月25日(木)	対馬 ハローワーク対馬 6月23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

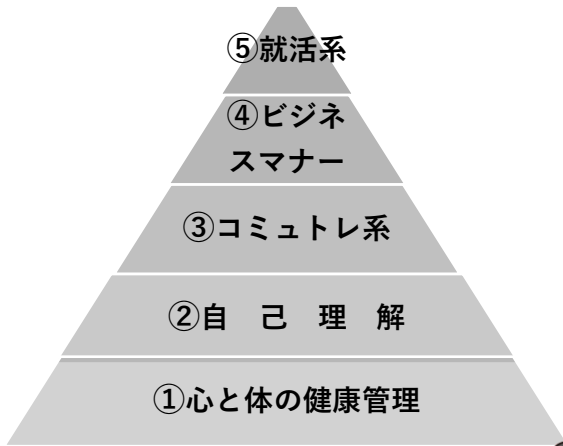


～サポステLINE発信中～サポステ情報を発信しています！



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



①

ヨガ教室

6月2日（火）13:30~15:30



心と体を整える効果があるヨガを体験できます。動きやすい服装と水分、タオルはご持参ご参加ください。
【サポステ13:10集合】

①②

自律神経を整えるぬりえ

6月4日（木）13:30~15:30

働く前の心の準備として、ぬり絵を行います。ぬり絵には、気持ちを落ち着け、リフレッシュさせ、集中力を高める効果があります。自由に色を塗っていきましょう。

⑤

職業人講話（大坪 俊介様）

6月9日（火）13:30~15:30

放課後等デイサービスひびぎの大坪様の実体験を聞きながら、働くことを身近に感じ、自分らしい一歩につながるヒントを一緒に探してみましょう。

③

コミュトレ&ミーティング

6月12日（金）13:30~15:30

5月のグループワークで皆さんに決めていただいたグループワークです。楽しみながらコミュニケーション力を高めましょう。

①③

ウォーキング&ボランティア

6月15日（月）13:30~15:30

佐世保市民文化ホールを見学します。地域の魅力と美しい佐世保を感じながら、仲間と一緒に心地よい汗を流しましょう。

⑤

求人検索をしよう

6月16日（火）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

身体を使ったコミュトレ

6月17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】

②⑤

適職診断

6月20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

花壇里親ボランティア



6月23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。

⑤③

「若者 UP プロジェクト」 パソコン基礎講座 開催中

6月3日(水) (最終回/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♡ 6月の予定 (要予約)

4日(木) 11日(木) 18日(木) 25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、ご送信お願いします。

