



長崎若者サポートステーション



2026年
8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 15:00-17:00 人形劇
3 10:30-12:00 タイピングの練習をしよう①	4 14:00-15:30 ジブラルタ生命での働き方を知ろう	5 PC自主学习	6 11:00-12:00 マインドフルネス体験	7 10:30-12:00 運動プログラム-筋トレ-	8 15:00-17:00 人形劇
10 PC自主学习	11 山の日	12 PC自主学习	13 10:30-12:00 タイピングの練習をしよう②	14 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 15:00-17:00 人形劇
17 13:30-15:00 平和ってなんだろう?	18 PC自主学习	19 14:00-15:30 コミュトレ	20 PC自主学习	21 10:30-12:00 運動プログラム-市役所階段- 13:30-15:00 教会清掃ボランティア	22 15:00-17:00 人形劇
24 13:00-15:00 卓球をしよう	25 13:30-15:00 農業プロジェクト	26 13:30-15:00 軽作業体験	27 PC自主学习	28 PC自主学习	29 15:00-17:00 人形劇
31 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

3(月) ①10:30-12:00 13(木) ②10:30-12:00 タイピングの練習をしよう	4(火) 14:00-15:30 ジブラルタ生命での働き方を知ろう	6(木) 11:00-12:00 マインドフルネス体験★	14(金) 13:30-15:00 視野を広げる ”本とコーヒー”	17(月) 13:30-15:00 平和ってなんだろう？
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)	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！	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。体験してみよう！	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。	長崎原爆の語り部であるスタッフと一緒に「もし平和がなくなったら-暮らしと仕事から考える-」をテーマに話合おう
J 江月	J 江月	E 竹野	L 森内	S 田平・江月

19(水) 14:00-15:30 コミュトレ	21(金) 13:30-15:00 教会清掃ボランティア★	24(月) 13:00-15:00 卓球をしよう！	26(水) 13:30-15:00 軽作業体験(定員5名)	31(月) 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！	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！	12:30集合 恒例のスポーツGW！ 楽しく体を動かしましょう！	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。	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	E 江月	L 田中	J 森内	L 江月

複数回開催		
★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	第4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しょう♪	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！
	E 大和田・田中	L 田中
		毎週土 15:00-17:00 人形劇 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 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と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。

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**で就労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	31	1 適職診断 (13:30~15:30)
3 PC自習 求人検索	4 ウォーキング & ボランティア (13:30~16:00)	5 PC自習 求人検索	6 心理カウンセリング (9:30~11:30) 職業人講話 (13:30~15:30)	7 コミュトレ&ミーティング (13:30~15:30)	8 休館日
10 ワークショップ (13:30~15:30)	11 休館日	12 面接の準備をしよう (13:30~15:30)	13 PC自習 求人検索	14 PC自習 求人検索	15 PC自習 求人検索
17 PC自習 求人検索	18 休館日 (会議の為)	19 身体を使ったコミュトレ (10:00~12:00) 午前中開催	20 心理カウンセリング (9:30~11:30)	21 PC自習 求人検索	22 休館日
24 花壇里親ボランティア (10:30~12:00) 午前中開催	25 PC自習 求人検索	26 PC自習 求人検索	27 心理カウンセリング (9:30~11:30) 人生すごろく (13:30~15:30)	28 PC自習 求人検索	29 休館日
31	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	8月20日(木)	ハローワーク長崎西海出張所	8月 3日(月)
ハローワーク江迎	8月 4日(火)	ハローワーク長崎西海出張所	8月17日(月)
ハローワーク江迎	8月18日(火)	離島巡回相談会	
		石田農村環境改善センター	8月 7日(金)
川棚町役場	8月 6日(木)	ハローワーク壱岐	8月24日(月)
平戸文化センター	8月21日(金)	豊玉町社会福祉協議会	8月 4日(火)
松浦市市民福祉総合プラザ	8月27日(木)	ハローワーク対馬	8月25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



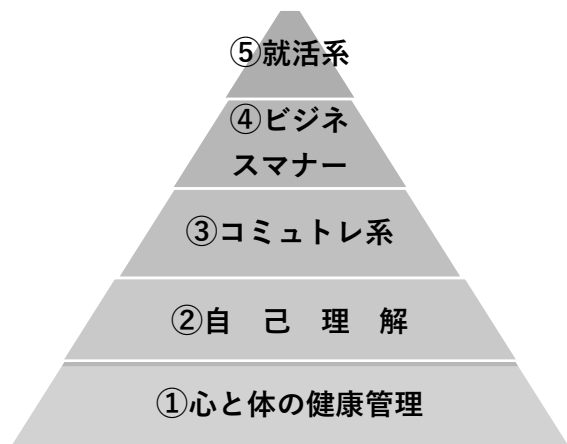
～サポステLINE発信中～サポステ情報を発信しています！



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、個別の就労支援（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



適職診断

②⑤ 8月1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 **ウォーキング&ボランティア**
8月4日（火）13:30～16:00

アーケードの中をきれいにした後、毎年続けている市内の高校に配布するノベルティづくりをします。

職業人講話

（川尻 康行様）

⑤ 8月6日（木）13:30～15:30

佐世保市ボランティアセンターの川尻康行様に、人とのつながりを感じられるボランティア活動についてお話ししていただきます。

③ **コミュトレ&ミーティング**
8月7日（金）13:30～15:30

7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。

⑤

面接の準備をしよう

8月12日（水）13:30～15:30



面接の時に役立つ知識や大事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しましょう。

①③

身体を使ったコミュトレ

8月19日（水）10:00～12:00



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。

今月は午前中の開催です。

【サポステ集合は9:40】

①③

花壇里親ボランティア

8月24日（月）10:30～12:00



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。

③②

人生すごろく

8月27日（木）13:30～15:30



すごろくを通して、これまで大切にしてきたことやこれからやってみたいことを仲間と一緒に探してみよう。

♡心理カウンセリング♡ 8月の予定（要予約）

6日（木）20日（木）27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。

