



長崎若者サポートステーション



2026年
9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 10:30-12:00 タイピングの練習をしよう 13:30-15:00 視野を広げる "本とコーヒー"	3 11:00-12:00 マインドフルネス体験	4 10:30-12:00 運動プログラム-筋トレ-	5 15:00-17:00 人形劇
7 PC自主学习	8 13:30-15:00 農業プロジェクト	9 PC自主学习	10 PC自主学习	11 10:30-12:00 運動プログラム-清掃ボランティア-	12 15:00-17:00 人形劇
14 13:30-14:30 でじま青果企業説明会	15 PC自主学习	16 14:00-15:30 コミュトレ	17 PC自主学习	18 13:30-15:00 教会清掃ボランティア	19 15:00-17:00 人形劇
21 敬老の日	22 国民の休日	23 秋分の日	24 PC自主学习	25 10:30-12:00 運動プログラム-筋トレ-	26 15:00-17:00 人形劇
28 13:00-15:00 卓球をしよう	29 13:30-15:00 農業プロジェクト	30 10:30-12:00 軽作業体験 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

2(水) 10:30-12:00 タイピングの練習をしよう 正確&スピーディなタイピングができると仕事の効率UP! (定員5名) J 江月	2(水) 13:30-15:00 視野を広げる"本とコーヒー" 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。 L 森内	3(木) 11:00-12:00 マインドフルネス体験★ 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。体験してみましよう! E 竹野	14(月) 13:30-14:30 でじま青果企業説明会 青果市場の仕事について知ろう! J 田中	16(水) 14:00-15:30 コミュトレ 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! E 草野
18(金) 13:30-15:00 教会清掃ボランティア★ 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! E 江月	28(月) 13:00-15:00 卓球をしよう! 12:30集合 恒例のスポーツGW! 楽しく体を動かしましょう! L 田中	30(水) 10:30-12:00 軽作業体験(定員5名) 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。 J 森内	30(水) 13:30-15:00 月いちのふりかえり 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! 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25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♪ E 大和田・田中	第124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! 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



Job

Experience

Life

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。

2026年

ーここは仕事さがしの出発港ー

サポステ通信

9月



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
31	1 PC自習 求人検索	2 パソコン基礎講座 (10:00~12:00)	3 心理カウンセリング (9:30~11:30) ワークショップ (13:30~15:30)	4 PC自習 求人検索	5 PC自習 求人検索
7 PC自習 求人検索	8 PC自習 求人検索	9 パソコン基礎講座 (10:00~12:00)	10 心理カウンセリング (9:30~11:30) ヨガ教室 (14:00~15:30)	11 コミュトレ&ミーティング (13:30~15:30)	12 休館日
14 求人検索をしよう (13:30~15:30)	15 PC自習 求人検索	16 パソコン基礎講座 (10:00~12:00)	17 心理カウンセリング (9:30~11:30)	18 PC自習 求人検索	19 適職診断 (13:30~15:30) ワークショップ (13:30~15:30)
21 休館日	22 休館日	23 休館日	24 心理カウンセリング (9:30~11:30) ウォーキング&ボランティア (13:30~16:00)	25 PC自習 求人検索	26 休館日
28 花壇里親ボランティア (10:30~12:00) 午前中開催	29 報・連・相 (13:30~15:30)	30 パソコン基礎講座 (10:00~12:00)	1	2	3

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	9月17日(木)	ハローワーク長崎西海出張所	9月 7日(月)	
ハローワーク江迎	9月 1日(火)	ハローワーク長崎西海出張所	9月28日(月)	
ハローワーク江迎	9月15日(火)	離島巡回相談会		
波佐見町役場	9月11日(金)	対馬 勝本地区公民館	9月 4日(金)	
川棚町役場	9月10日(木)	対馬 ハローワーク壱岐	9月28日(月)	
平戸文化センター	9月11日(金)	対馬		
松浦市市民福祉総合プラザ	9月17日(木)	対馬 ハローワーク対馬	9月29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.comweb <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

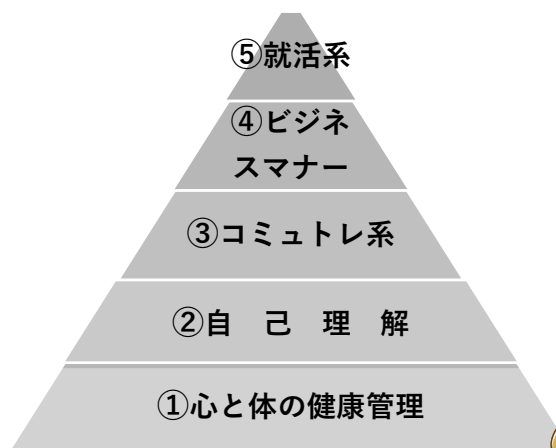


～サポステLINE発信中～サポステ情報を発信しています！



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



ヨガ教室

① 9月10日（木）14:00～15:30

心と身体を整える効果があるヨガを体験して、気持ちリフレッシュするのを感じましょう。動きやすい服装で水分、タオルをご持参ください。

【サポステ13:30集合】



③① コミュトレ&ミーティング
9月11日（金）13:30～15:30

8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。

②⑤ 求人検索をしよう
9月14日（月）13:30～15:30

自己理解を深め、自分に合った仕事の見つけ方を学びます。その後ハローワークプラザに場所を移して求人検索をしましょう。

♡心理カウンセリング♡ 9月の予定（要予約）

3日（木）10日（木）17日（木）24日（木）

時間① 9:30 ② 10:30

適職診断

②⑤ 9月19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】

ウォーキング&ボランティア

①③ 9月24日（木）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。



③① 花壇里親ボランティア
9月28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。



④ 報・連・相
9月29日（火）13:30～15:30

ビジネスマナーで大切な報告、連絡、相談のポイントを皆さんと一緒に学びましょう。



9～11月

⑤③ 「若者UPプロジェクト」
3か月連続パソコン基礎講座
9月2日・9日・16日・30日
毎週水曜日 10:00～12:00

9月はWordの基礎を学びます。
詳細は別紙にてご案内いたします。
（定員5名・3か月連続で参加できる方）

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。

