



長崎若者サポートステーション



2026年
10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 11:00-12:00 マインドフルネス 体験	2 10:30-12:00 運動 プログラム -筋トレ-	3 PC自主学习
5 10:30-12:00 タイピングの 練習をしよう	6 13:30-15:00 農業 プロジェクト	7 13:30-15:00 視野を広げる "本とコーヒー"	8 PC自主学习	9 10:30-12:00 運動 プログラム -くunch ウォーキング-	10 PC自主学习
12 スポーツの日	13 13:00-15:00 バドミントンを しよう	14 PC自主学习	15 13:30-14:30 人間関係に ついて学ぶ SST	16 13:30-15:00 教会清掃 ボランティア	17 15:00-17:00 人形劇
19 PC自主学习	20 13:30-15:00 農業 プロジェクト	21 14:00-15:30 コミュトレ	22 PC自主学习	23 10:30-12:00 運動 プログラム -筋トレ-	24 15:00-17:00 人形劇
26 PC自主学习	27 PC自主学习	28 13:30-15:30 野球で コミュトレ	29 13:30-15:00 月いちの ふりかえり	30 13:30-15:00 軽作業体験	31 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

1(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。体験してみましょう！ E 竹野	5(月) 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う仕事の効率UP! (定員5名) J 江月	7(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	13(火) 13:00-15:00 バドミントンをしよう！ 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	15(木) 13:30-14:30 人間関係について学ぶ SST★ SSTとは社会で必要とされる対人関係やコミュニケーションを学びます。 E 竹野
16(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	21(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	28(水) 13:30-15:30 野球でコミュトレ★ 野球の連携プレーをヒントに他者との関わりを学ぼう！ L 田中	29(木) 13:30-15:00 月いちのふりかえり 楽しく雑談をしながら今月をふりかえり、来月の目標をたてましょう！ L 江月	30(金) 13:30-15:00 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

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13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	第345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

【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

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
28	29	30	1 心理カウンセリング (9:30~11:30) ワークショップ (13:30~15:30)	2 ウォーキング&ボランティア (13:30~15:30)	3 PC自習 求人検索
5 PC自習 求人検索	6 職業人講話 (マナーセミナー) (13:30~15:30)	7 パソコン基礎講座 (10:00~12:00)	8 心理カウンセリング (9:30~11:30)	9 コミユトレ&ミーティング (13:30~15:30)	10 休館日
12 休館日	13 PC自習 求人検索	14 パソコン基礎講座 (10:00~12:00)	15 心理カウンセリング (9:30~11:30)	16 PC自習 求人検索	17 適職診断 (13:30~15:30) ワークショップ (13:30~15:30)
19 大人の食育 (13:30~15:30)	20 PC自習 求人検索	21 パソコン基礎講座 (10:00~12:00) 身体を使ったコミユトレ (13:30~15:30)	22 心理カウンセリング (9:30~11:30)	23 PC自習 求人検索	24 休館日
26 花壇里親ボランティア (13:30~15:00)	27 履歴書の準備をしよう (13:30~15:30)	28 パソコン基礎講座 (10:00~12:00)	29 心理カウンセリング (9:30~11:30)	30 1DAYセミナー (13:30~15:30)	31 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・江迎 13:00~16:00)		
ハローワーク佐世保	10月15日(木)	離島巡回相談会	
ハローワーク江迎	10月 6日(火)	対馬 杵本地区公民館	10月 2日(金)
ハローワーク江迎	10月20日(火)	杵岐振興局	10月 9日(金)
		石田農村環境改善センター	10月16日(金)
川棚町役場	10月 8日(木)	杵岐島総合開発センター	10月23日(金)
平戸文化センター	10月 9日(金)	ハローワーク杵岐	10月26日(月)
松浦市市民福祉総合プラザ	10月29日(木)	上県地区公民館	10月 6日(火)
ハローワーク長崎西海出張所	10月 5日(月)	ハローワーク対馬	10月27日(火)
ハローワーク長崎西海出張所	10月19日(月)		

※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)

杵岐駐在スタッフ 070-4791-6146

対馬駐在スタッフ 080-6776-6797

配信LINE

公式HP

WhatsApp連絡先

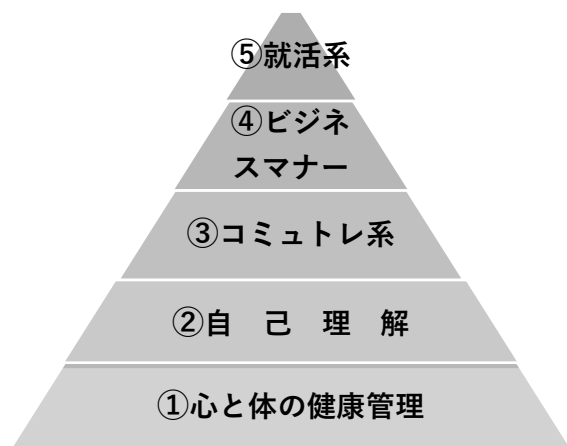


～サポステLINE発信中～サポステ情報を発信しています！



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



①③ ウォーキング&ボランティア 10月2日（金）13:30～15:30

鯨瀬ターミナルの展望台まで歩き、みんなで町をきれいにしましょう。

② 職業人講話 （マネーセミナー） 10月6日（火）13:30～15:30

講師に来ていただき、お金の基本についてわかりやすくお話ししていただきます。この機会に一緒に学びましょう。



③① コミュトレ&ミーティング 10月9日（金）13:30～15:30

9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。

⑤③ 「若者UPプロジェクト」 3か月連続パソコン基礎講座 10月7日・14日・21日・28日 毎週水曜日 10:00～12:00

10月はExcelの基礎を学びます。
詳細は別紙にてご案内いたします。
（参加者は9月から継続の方が対象です）



9～11月

適職診断

②⑤ 10月17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】

②⑤

大人の食育

10月19日（月）13:30～15:30

働ける身体をつくるための食事について一緒に考えましょう。



③①

花壇里親ボランティア

10月26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。



②⑤

履歴書の準備をしよう

10月27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。



②⑤

1 DAYセミナー

10月30日（金）13:30～15:30

自分らしい働き方を探し、今後の就活に活かせるヒントを見つけましょう。



♡心理カウンセリング♡ 10月の予定（要予約）

1日（木） 8日（木） 15日（木） 22日（木） 29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。

