

2024年

—ここは仕事さがしの出発港—

## 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

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
2 PC自習 求人検索	3 PC自習 求人検索	4 PC自習 求人検索	5 身体を使ったコミュトレ (13:30~15:00)	6 心理カウンセリング (9:30~11:30)	7 適職診断 (13:30~15:30)
9 手先を使ったコミュトレ (13:30~15:30)	10 PC自習 求人検索	11 休館日 (研修の為)	12 ウォーキング&ボランティア (13:30~15:00)	13 心理カウンセリング (9:30~11:30) 身体を使ったコミュトレ &ミーティング (13:30~15:30)	14 休館日
16 求人検索をしよう (13:30~15:30)	17 カレンダーを作ろう (13:30~15:30)	18 PC自習 求人検索	19 身体を使ったコミュトレ (13:30~15:30)	20 心理カウンセリング (9:30~11:30) 1 DAYセミナー (3時間) (13:30~16:30)	21 PC自習 求人検索
23 ミュージックトーク (13:30~15:00)	24 PC自習 求人検索	25 PC自習 求人検索	26 花壇里親ボランティア &大掃除 (13:30~15:30)	27 心理カウンセリング (9:30~11:30)	28 休館日
30 休館日	31 休館日	1 	2	3	4

サポステの休館日は、第2・第4土曜日、日・祝日です。

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）

## ☆出張相談会・巡回相談会の日程

時間11:00~16:00(ハローワーク佐世保のみ13:00~16:00)			
ハローワーク佐世保	12月19日(木)	ハローワーク長崎西海出張所	12月 2日(月)
波佐見町役場	12月13日(金)	ハローワーク長崎西海出張所	12月16日(月)
川棚町役場	12月20日(金)	離島巡回相談会	
ハローワーク江迎	12月 4日(水)	壱岐 勝本地区公民館	12月 6日(金)
平戸文化センター	12月12日(木)		ハローワーク壱岐
松浦市保健センター	12月26日(木)	対馬 豊玉町社会福祉協議会	12月10日(火)
生戸町中央公民館	12月27日(金)		ハローワーク対馬

※日程が変更になる場合もありますので、出張・巡回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

(第2・第4土曜日、日・祝休み)

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



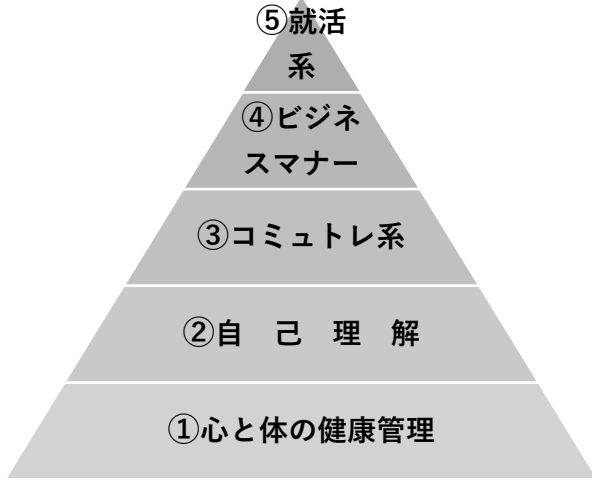
～サポステLINE発信中～サポステ情報を発信しています！

皆様のご登録をお待ちしております。

# ☆☆ 12月予定のグループワークのご案内 ☆☆

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 身体を使ったコミュトレ

12月5日（木）13:30~15:00



**ヨガ教室**です。心と体を整えリフレッシュしましょう。動きやすい服装でご参加ください。

【13時サポステ集合】 【定員6名】

### ⑤② 適職診断

12月7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。

【サポステに13:20までにご来所ください】

【定員6名】

### ③ 手先を使ったコミュトレ

12月9日（月）13:30~15:30

もうすぐクリスマス。みんなで楽しくクリスマスオーナメントを作ります。自作のオーナメントを飾ってアットホームなクリスマスを演出しましょう。

### ①③ ウォーキング&ボランティア

12月12日（木）13:30~15:00

今回は、鯨瀬ターミナルの展望台までゴミ拾いをしながら歩きます。地域貢献をしながら体力をつけましょう。

### ①③ 身体を使ったコミュトレ & ミーティング

12月13日（金）13:30~15:30

今年最後の皆さんで決めていただいたグループワーク、**ドッジボール大会**です。身体を動かして楽しんで後、今年を振り返って一年を締めくくりましょう。

### ⑤② 求人検索をしよう

12月16日（月）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。

### ⑤② カレンダーを作ろう

12月17日（火）13:30~15:30

来年のカレンダーを作ります。好きな写真や絵を取り込んで、自分だけのオリジナルカレンダーを作りましょう。

【定員5名】

### ①③ 身体を使ったコミュトレ

12月19日（木）13:30~15:30

毎月好評の**バドミントン**です。身体を動かしてリフレッシュしながら楽しくコミュトレしましょう。

【サポステ出発は13:10】

### ④③ 1 DAYセミナー

12月20日（金）13:30~16:30(3時間)

自分の就活の課題と解決策を把握し、面接の練習をしましょう。

### ミュージックトーク

12月23日（月）13:30~15:00

自分のお気に入りの音楽について紹介し合ったり、語り合うことを通してコミュニケーショントレーニングを楽しみましょう。

### ③① 花壇里親ボランティア&大掃除

12月26日（木）13:30~15:30

花壇の掃除や草取りをして、花でいっぱいの街づくりを目指します。最後に、皆さんでサポステを大掃除して新年を迎えましょう。

### ♡心理カウンセリング♡ 12月の予定（要予約）

6日(金) 13日(金) 20日(金) 27日(金)

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。

