

2025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
30	31	1 休館日	2 休館日	3 休館日	4 休館日
6 PC自習 求人検索	7 ウォーキング&ボランティア (13:30~15:30)	8 PC自習 求人検索	9 PC自習 求人検索	10 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)	11 休館日
13 休館日	14 PC自習 求人検索	15 履歴書の準備をしよう (13:30~15:00)	16 身体を使ったコミュトレ (13:30~15:30)	17 心理カウンセリング (9:30~11:30)	18 適職診断 (13:30~15:30)
20 PC自習 求人検索	21 PC自習 求人検索	22 人生すごろく(仕事編) (13:30~15:30)	23 職業人講話 (13:30~15:00)	24 心理カウンセリング (9:30~11:30)	25 休館日
27 花壇里親ボランティア (13:30~15:00)	28 PC自習 求人検索	29 心理カウンセリング (9:30~11:30)	30 レジリエンス(回復力) を高めよう (13:30~15:00)	31 心理カウンセリング (9:30~11:30)	1 

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	1月16日(木)	ハローワーク長崎西海出張所	1月6日(月)
		ハローワーク長崎西海出張所	1月20日(月)
川棚町役場	1月17日(金)	離島巡回相談会	
ハローワーク江迎	1月8日(水)	石田農村環境改善センター <small>杵岐</small>	1月10日(金)
平戸文化センター	1月9日(木)		1月27日(月)
松浦市保健センター	1月23日(木)	対馬	
生月町中央公民館	1月24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

<b>佐世保若者サポートステーション</b>	
〒857-0872 佐世保市上京町5-7 2階	
TEL 0956-25-3490 FAX 0956-25-3491	
e-mail	<a href="mailto:info@saposute-sasebo.com">info@saposute-sasebo.com</a>
web	<a href="https://saposute-sasebo.com">https://saposute-sasebo.com</a>
開所時間	10:00~17:00 (第2・第4土曜日、日・祝休み)
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！

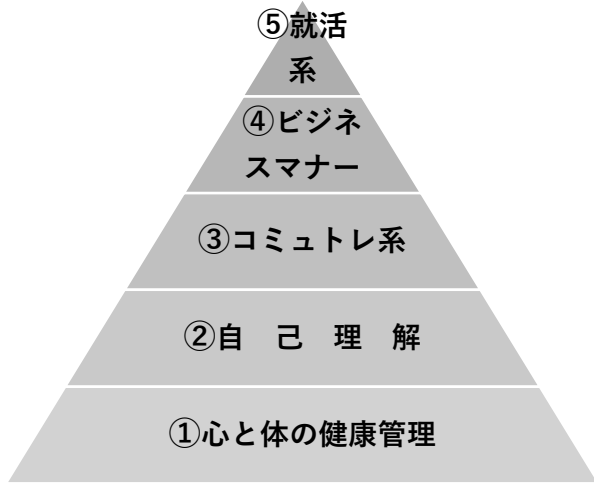


# 1月予定のグループワークのご案内



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



### 適職診断

⑤② 1月18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】

### 人生すごろく(仕事編)

⑤② 1月22日(水) 13:30~15:30

職業生活の流れをすごろく形式で疑似体験します。楽しくリラックスした雰囲気の中で働くイメージをつかみましょう。

### 職業人講話(川尻 康行様)

⑤ 1月23日(木) 13:30~15:00

佐世保市ボランティアセンターの川尻康行様にボランティア出前講座でボランティアについて教えていただきます。

### ウォーキング&ボランティア

①③ 1月7日(火) 13:30~15:30



「一年の計は元旦にあり!!」みんなで歩いて八幡神社へ初詣に行きましょう。

### 身体を使ったコミュトレ & ミーティング

①③ 1月10日(金) 13:30~15:30

皆さんで決めていただいた**バスケットボール**です。楽しみながら身体を動かして、寒さを吹き飛ばしましょう。

【サポステ出発は13:10】

### 履歴書の準備をしよう

⑤ 1月15日(水) 13:30~15:00



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。

### 身体を使ったコミュトレ

①③ 1月16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】

### レジリエンス(回復力)を高めよう

③ 1月30日(木) 13:30~15:00

今どんなストレスがあるのか自分と向き合ってみませんか?

それを**はね返す力(レジリエンス)**を身につけていけるように皆さんと一緒に取り組んでみましょう。



### ♡心理カウンセリング♡ 1月の予定(要予約)

10日(金) 17日(金) 24日(金) 31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、ご送信お願いします。

