

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
1 「若者UPプロジェクト」 パソコン基礎講座 (10:30~12:30)	2 PC自習 求人検索	3 「若者UPプロジェクト」 パソコン基礎講座 (10:30~12:30)	4 PC自習 求人検索	5 心理カウンセリング (9:30~11:30) 職業人講話 (13:30~15:00)	6 ウォーキング &ボランティア (10:30~12:00)
8 美文字を学ぼう (13:30~15:00)	9 PC自習 求人検索	10 「若者UPプロジェクト」 パソコン基礎講座 (10:30~12:30)	11 PC自習 求人検索	12 心理カウンセリング (9:30~11:30) コミュトレ&ミーティング (13:30~15:30)	13 休館日
15 履歴書の準備をしよう (13:30~15:00)	16 PC自習 求人検索	17 「若者UPプロジェクト」 パソコン基礎講座 (10:30~12:30)	18 体を使ったコミュトレ (13:30~15:30)	19 心理カウンセリング (9:30~11:30)	20 適職診断 (13:30~15:30)
22 救急講習 (13:30~15:00)	23 推しトーク (13:30~15:00)	24 PC自習 求人検索	25 PC自習 求人検索	26 心理カウンセリング (9:30~11:30)	27 休館日
29 休館日	30 花壇里親ボランティア (13:30~15:00)	1	2	3 	4

サポステの休館日は、第2・第4土曜日、日曜日、祝祭日です。ご注意ください。

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	4月18日(木)	ハローワーク長崎西海出張所	4月1日(月)
		ハローワーク長崎西海出張所	4月15日(月)
川棚町役場	4月19日(金)	離島巡回相談会	
ハローワーク江迎	4月3日(水)	壱岐	勝本地区公民館 4月12日(金)
平戸文化センター	4月11日(木)		ハローワーク壱岐 4月22日(月)
松浦市保健センター	4月25日(木)	対馬	上県地区公民館 4月9日(火)
生月町中央公民館	4月26日(金)		ハローワーク対馬 4月23日(火)

※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
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

送受信LINE

公式HP



～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。



4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。

職業人講話（朝長 明日香 様）

4月 5日（金）13:30~15:00

佐世保サポステ心理カウンセリング担当の朝長明日香先生に「自己理解とストレスケア」と題して、お話していただきます。エゴグラムを使って自分の傾向を知ることで上手にストレスケアをしていきましょう。

適職診断

4月20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。

ウォーキング&ボランティア

4月 6日（土）10:30~12:00

佐世保の街をごみ拾いをしながらウォーキングします。地域貢献をしながら体力をつけましょう。

救急講習

4月22日（月）13:30~15:00

みんなで心肺蘇生法（AED・心臓マッサージ・人工呼吸法）を学びましょう。

美文字を学ぼう

4月 8日（月）13:30~15:00

美しい文字で履歴書や応募書類を書いてみませんか。美文字のコツを学びましょう。



推しトーク

4月23日（火）13:30~15:00

自分の「推し」について紹介し合ったり、語り合うことを通してコミュトレを楽しみましょう♪
※「推し」は人、音楽、店、食べ物等何でもOK!

コミュトレ&ミーティング

4月12日（金）13:30~15:30

皆さんで決めていただいたフットサルです。身体を動かして楽しくコミュトレしましょう。ミーティングでは次回のグループワーク決めを行います。

花壇里親ボランティア

4月30日（火）13:30~15:00

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しょう。



履歴書の準備をしよう!

4月15日（月）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。



「若者 UP プロジェクト」 パソコン基礎講座

4月、5月、6月、連続で実施します。

時間 10:30~12:30

4月は下記のとおり予定しています。

1日(月) 共通機能の理解とIMEを使って入力

3日(水) word ①

10日(水) word ②

17日(水) word ③

詳細は別紙にてご案内いたします。



身体を使ったコミュトレ

4月18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。



♡心理カウンセリング♡ 4月の予定（要予約）

時間 9:30~11:30

5日(金)・12日(金)・19日(金)・26日(金)

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。

