







| 日  | 月   | 火   | 水  | 木   | 金  | 土   |
|----|---|---|--|---|--|---|
|    |   |   | 1 心理相談<br>PC講座 13:00~15:00 PC  | 2<br>グループW ① 14:00~                             | 3<br>市民お助け隊 10:00~12:00                                    | 4<br>      |
| 5  | 6<br>サポステ塾「ステップ」 10:00~12:00<br>サポステ塾「ホップ」 14:00~16:00                                  | 7 心理相談・黒崎ST   | 8<br>女子会（交流会） 14:00~15:30  | 9 心理相談  | 10 行橋ST<br>市民お助け隊 10:00~12:00<br>サポステ塾「職業適性検査」 14:00~15:00 | 11 山の日<br> |
| 12 | 13<br> | 14 心理相談・豊前ST<br> | 15 心理相談<br> | 16<br>株*ホラ ① 13:00~                             | 17 行橋ST<br>市民お助け隊 10:00~12:00<br>交流会（行橋ST） 14:00~15:30     | 18<br>家族セミナー 10:00~12:30<br>黒崎生涯学習センター  |
| 19 | 20<br>サポステ塾「ステップ」 10:00~12:00<br>サポステ塾「ホップ」 14:00~16:00                                 | 21 心理相談・黒崎ST<br>グループW ① 14:00~  | 22 心理相談<br>サポステ塾「ジャンプ」 10:00~12:00<br>PC講座 13:00~15:00 PC                                    | 23<br>ホンキの就職「1day」 10:00~11:30                  | 24 行橋ST<br>市民お助け隊 10:00~12:00                              | 25 心理相談<br>交流会 13:00~14:30<br>OB・OG会 14:30~15:30  |
| 26 | 27<br>サポステ塾「ステップ」 10:00~12:00<br>サポステ塾「ホップ」 14:00~16:00                                 | 28 心理相談・豊前ST<br>株*ホラ ① 10:00~   | 29 心理相談<br>ポリテク説明会 14:00~15:00 特別講座  | 30<br>サポステ塾「ジャンプ」 10:00~12:00<br>グループW ① 14:00~ | 31<br>市民お助け隊 10:00~12:00                                   |          |

**サポステ塾（社会人基礎能力取得講座）**

就職に必要なスキルを身につけるために、現在の利用者のどのレベルの方まで

- ホップ（初級）**：人に話しかける、挨拶の仕方、アサーショントレーニングなどコミュニケーション力を身につける方法を学びましょう。
- ステップ（中級）**：自分にあった仕事は何かを考え、世の中にはどのような仕事があるのかを学びましょう。PCスキル講座なども開催。
- ジャンプ（上級）**：履歴書や職務経歴書の作り方を学んだり、面接練習など行いを人前で発表する自信をつけていきましょう！

**社会人講話**

**特別講座** ハローワークやポリテク、企業の方から就職に関する情報提供を行ってほしい就職の準備に役立てましょう！

**ホンキの就職 1day**

仕事力発見ワーク。（一日限定）自分の仕事力（強み）を発見し、具体的に自分の事を伝える練習をします。

**市民お助け隊（外でのボランティア）**

公園内清掃活動など、身近にできるボランティアを体験。

**交流会（交流会/女子会/OB・OG会）**

みんなでレクリエーションをしたりものづくりなどの活動をする中で楽しくコミュニケーション力を身につけていきましょう。

**フリースペース交流会 ①**

サポステのフリースペースを使った利用者同士のmini交流会です。簡単なボランティアやグループワーク、PC練習会等を行います（約1時間）

**PC 講座**

PC基礎（Excel Word）をみんなで学びましょう！

※各プログラムは予告なく変更・中止する場合があります。事前に電話等でご確認ください。



お気軽に  
お問い合わせ  
下さい!!

**北九州若者サポートステーション**

〒802-0001 北九州市小倉北区浅野3-8-1 AIMビル2階

☎ 093-512-1871



問い合わせ先はこちらに

<http://www.kitakyushu-saposute>

※サポステ事業は厚生労働省・福岡県委託事業です