

日	月	火	水	木	金	土	
休み	1	2 心理相談	3	4	5 市民お助け隊 10:00~12:00	6	
	7	8	9 心理相談・豊前ST	10 心理相談	11	12 行橋ST	13 心理相談
休み	サポステ塾 「ステップ」 10:00~12:00	サポステ塾 「ホップ」 14:00~16:00	サポステ塾 「ホップ」 14:00~16:00	PC講座 13:00~15:00 <b>PC</b>	サポステ塾 「ジャンプ」 10:00~12:00	市民お助け隊 10:00~12:00	サポステ塾 「職業適性検査」 14:00~15:00
	14	15	16 心理相談・黒崎ST	17 心理相談	18	19 行橋ST	20
休み	プレ就労体験 (職場実習) 9:45~11:30	プレ就労体験 (職場実習) 9:45~11:30		プレ就労体験 (職場実習) 9:45~11:30	市民お助け隊 10:00~12:00	交流会 14:00~15:30	
	サポステ塾 「ステップ」 14:00~16:00	サポステ塾 「ホップ」 14:00~16:00	PC講座 13:00~15:00 <b>PC</b>	サポステ塾 「ジャンプ」 10:00~12:00	グループW① 「キャリア・トランプ」 14:00~16:00	OBOG会 ~16:30	15:30
休み	21	22	23 心理相談・黒崎・豊前ST	24 心理相談	25	26 行橋ST	27 心理相談
	サポステ塾 「ステップ」 14:00~16:00	サポステ塾 「ホップ」 14:00~16:00	サポステ塾 「ホップ」 14:00~16:00	サポステ塾 「ジャンプ」 10:00~12:00	市民お助け隊 10:00~12:00		
休み	28	29 昭和の日	30 お休み	※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。			
							

**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々でも参加しやすいよう、3段階のレベルに分けています。

**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

**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練習会などを行います。(約1時間)

**グループワーク「キャリア・トランプ」(4/19)**

キャリアトランプ®は、トランプのように、カードを引いたり捨てたりするカードゲームの感覚で、楽しみながら自己分析やコミュニケーションを活性化していくツールです。ゲームの中で見つけ出すありのままの自分を受け入れ、良い所を発見して、ワクワクする未来を描いてみませんか?

**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)**

皆でレクリエーションをしたり、物作りなどの活動をする中で、楽しくコミュニケーションを身につけていきましょう。



サポステHPのQRコードです！プログラムや講座の様子をアップしています。ぜひアクセスしてみてくださいね。

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

http://kitakyushu-saposute.com



※サポステ事業は厚生労働省・福岡県委託事業です