

日	月	火	水	木	金	土
休み	1 サポステ塾 「ステップ」 10:00~12:00	2 心理相談・黒崎ST	3 心理相談	4 サポステ塾 「ジャンプ」 10:00~12:00 グループワーク 14:00~16:00	5 市民お助け隊 10:00~12:00	6 
			パソコン講座 14:00~16:00 <b>PC</b>			
7	8 サポステ塾 「ステップ」 10:00~12:00 第一交通就労体験 8:00-12:00	9 心理相談・豊前ST サポステ塾 「ホップ」 14:00~16:00 第一交通就労体験 8:00-12:00	10 第一交通就労体験 8:00-12:00	11 サポステ塾 「ジャンプ」 10:00~12:00 第一交通就労体験 8:00-12:00	12 行橋ST 市民お助け隊 10:00~12:00 第一交通就労体験 8:00-12:00	13 心理相談
14	15 	16 心理相談・黒崎ST サポステ塾 「ホップ」 14:00~16:00	17 パソコン講座 14:00~16:00 <b>PC</b>	18 サポステ塾 「ジャンプ」 10:00~12:00	19 行橋ST 市民お助け隊 10:00~12:00 「職業適性検査」 14:00~15:00	20 心理相談 交流会 14:00~15:30 OBOG会 ~16:30 15:30
21	22 プレ就労体験 (職場実習) 9:45~11:30 サポステ塾 「ステップ」 10:00~12:00	23 心理相談・豊前・黒崎ST プレ就労体験 (職場実習) 9:45~11:30 サポステ塾 「ホップ」 14:00~16:00 交流会(黒崎ST) 14:00~15:30	24 心理相談	25 プレ就労体験 (職場実習) 9:45~11:30 女子会 14:00~15:30	26 行橋ST 市民お助け隊 10:00~12:00 グループワーク 「面接に活かせるコミュニケーション講座」 14:00~16:00 交流会(行橋ST) 14:00~15:30	27
28	29 サポステ塾 「ホップ」 14:00~15:00	30 ホンキの就職 「1分間スピーチについて」 10:00~12:00 サポステ塾 「ホップ」 14:00~16:00	31 社会人講話 「ポリテク説明会」 14:00~15:00	※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、あいさつの仕方、言葉遣いやマナーなど、基本的な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)** : 世の中にはどのような働き方や仕事があるのかを学び、自分に合った働き方・仕事は何か? を考えましょう!

**ジャンプ (上級)** : 履歴書や職務経歴書などの作り方を学んだり、面接練習を行ったりする中で、自分の事を伝える自信をつけ、就職応募へ向けた準備を行いましょ!

**フリースペース交流会**  
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。

**ホンキの就職「1分間スピーチについて」(7/30)**  
自分を伝える練習をして、コミュニケーション力を高めましょう。

**グループワーク「面接に活かせるコミュニケーション講座」(7/26)**  
「面接は、面接官との対話である」と捉え、より良い「面接官とのコミュニケーション」につながる「身だしなみ」「立ち振る舞い」「言葉遣い」などを知って、実践練習を行います。

**社会人講話 (7/31)**  
ポリテクの方から就職に関する情報提供を行ってもらい、就職の準備に役立てましょう!

**PC** **パソコン講座 (7/3 7/17)**  
PC基礎 (ExcelやWordなど) をみんなで学びましょう!

**プレ就労体験 (職場実習 7/22 7/23 7/25)**  
本格的な就労体験前の簡単な就労体験です。作業時間は打ち合わせ時間を含め「約一時間」です。

**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通して、前向きな気持ちを育てましょう。トランプなどのミニ交流会もありますよ!

**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。

Let's チャレンジ!

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**  
北九州若者サポートステーション

※サポステ事業は厚生労働省・福岡県委託事業です