

日	月	火	水	木	金	土
<p>※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。            ※面接にお越しの際は、面接予約時間の5分前までにお越しください。</p>						
				1 サポステ塾 「ジャンプ」 10:00~12:00	2 市民お助け隊 10:00~12:00	3 心理相談 
4	5 サポステ塾 「ステップ」 10:00~12:00 休み	6 心理相談・黒崎ST サポステ塾 「ホップ」 14:00~16:00	7 心理相談 パソコン講座 「ワード」 14:00~16:00 PC	8 サポステ塾 「ジャンプ」 10:00~12:00 グループワーク 14:00~16:00	9 行橋ST 市民お助け隊 10:00~12:00	10 心理相談 
11	12 山の日 振り替え休日	13 豊前ST 	14 	15 	16 行橋ST 市民お助け隊 10:00~12:00 「職業適性検査」 14:00~15:00	17 交流会 14:00~15:30 OBOG会 15:30~16:30
18	19 サポステ塾 「ステップ」 10:00~12:00 休み	20 黒崎ST サポステ塾 「ホップ」 14:00~16:00	21 心理相談 サポステ塾 「ジャンプ」 10:00~12:00 パソコン講座 「エクセル」 14:00~16:00 PC	22 女子会 14:00~15:30	23 行橋ST 市民お助け隊 10:00~12:00 交流会（行橋ST） 14:00~15:30	24 心理相談 家族セミナー（行橋） 10:00~13:00
25	26 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 サポステ塾 「ホップ」 14:00~16:00 サポステ塾 「ジャンプ」 14:00~16:00 交流会（黒崎ST） 14:00~15:30 休み	27 心理相談・黒崎・豊前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	28	29 プレ就労体験 （職場実習） 9:45~11:30 社会人講話 「音楽を通して自己開示」 14:00~16:00 特別講座	30 市民お助け隊 10:00~12:00 グループワーク キャリアトラップ 14:00~16:00	31 心理相談 

**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！

**PC パソコン講座（8/7 8/21）**  
 PC基礎（ExcelやWordなど）をみんなで学びましょう！

**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。トラップなどのミニ交流会もありますよ！

**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。

**特別講座（8/29）「音楽を通して自己開示」**  
 参加者の皆さんに好きな曲を持ち寄っていただき、その曲を聴いて意見を交換します。音楽を通してお互いの理解を深め、楽しいひと時を過ごしましょう。

**プレ就労体験（職場実習 8/26 8/27 8/29）**  
 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2時間」です。

**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

