

日	月	火	水	木	金	土	
						1	
			<p>※各プログラムは予告なく<b>変更・中止</b>する場合があります。                  事前に<b>電話等でご確認ください。</b>                  ※面接にお越しの際は、面談予約時間の<b>5分前</b>までにお越しください。</p>				
2	3	4 心理相談・黒崎ST	5 心理相談	6	7	8	
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		グループワーク 「音楽を通して 自己開示」 14:00~16:00	市民お助け隊 10:00~12:00	家族セミナー (小倉) 10:00~13:00	
9	10	11	12	13	14 行橋ST	15 心理相談	
休み	サポステ塾 「ステップ」 10:00~12:00			市民お助け隊 10:00~12:00	サポステ塾 「ジャンプ」 10:00~12:00		
	サポステ塾 「ホップ」 14:00~15:00		パソコン講座 「ワード」 14:00~16:00 <b>PC</b>		「職業適性検査」 14:00~15:00		
16	17	18 心理相談・黒崎ST	19 心理相談	20	21 行橋ST	22 心理相談	
休み		おしごと体験 (アサノパティオ) 9:45~11:30		おしごと体験 (アサノパティオ) 9:45~11:30	おしごと体験 (アサノパティオ) 9:45~11:30		
	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		市民お助け隊 10:00~12:00	サポステ塾 「ジャンプ」 10:00~12:00		
23	24	25 黒崎ST・豊前ST	26	27	28 行橋ST	29 心理相談	
休み		ホンキの就職 10:00~15:30	サポステ塾 「ジャンプ」 10:00~12:00	サポステ塾 「ジャンプ」 10:00~11:00	市民お助け隊 10:00~12:00	交流会 14:00~15:30	
	振替休日	サポステ塾 「ホップ」 14:00~16:00	パソコン講座 「エクセル」 14:00~16:00 <b>PC</b>	「働くための メンタル講座 ~V.E.フランクに 学ぶ~」 14:00~16:00 <b>特別講座</b>	ホンキの就職 10:00~15:30	OBOG会 15:30~16:30	
		交流会 (黒崎ST) 14:00~15:30			交流会 (行橋ST) 14:00~15:30		

**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きましょう!



**パソコン講座 (2/12・26)**

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。トラン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。

**グループワーク (2/6) 「音楽を通して自己開示」**  
**特別講座 (2/27) 「働くためのメンタル講座**  
 ~V.E.フランクに学ぶ~  
 楽しみながら自己を見つめなおしてみませんか。

**おしごと体験 (アサノパティオ 2/18・20・21)**

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。

**ホンキの就職 (2/25・28・3/3・6)**

自分の得意なことを発見し、働くことや就職について多くの視点を持ち、面接で自己PRや志望動機を伝えるコツをつかむ。

**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



※サポステ事業は厚生労働省・福岡県委託事業です