



★サポステ来所利用者へのお願い★

1. 面談予約時間やプログラム開始時間の10分前までのご来所をお願いします。
2. 入室後に受付表のご記入をお願いします。(プログラム参加の場合は、参加者名簿にお名前のご記入もお願いします。)

日	月	火	水	木	金	土
11/30	1 心理相談	2 黒崎ST 門司ST 心理相談	3 心理相談	4 心理相談	5	6 心理相談
休み				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「ステップ」 14:00~16:00		パソコン講座「Word」 14:00~16:00		サポステ塾「ホップ」 14:00~16:00	ヨガの時間 14:00~15:00
7	8 心理相談	9 黒崎ST 豊前ST 心理相談	10 心理相談	11 心理相談	12 行橋ST 遠賀ST	13 心理相談
休み あじのり		サポバラ 10:00~11:00		サポステ塾「ジャンプ」 10:00~12:00	市民お助け隊 10:00~12:00	第4回家族セミナー 10:00~13:00
	サポステ塾「ステップ」 14:00~16:00	交流会 自分にあった将来 14:00~15:30	パソコン講座「Word」 14:00~16:00	職業興味検査 (VRT) 14:00~15:15	サポステ塾「ホップ」 14:00~16:00	SST 14:00~15:00
14	15 心理相談	16 黒崎ST 心理相談	17	18	19 行橋ST	20
休み		サポステ塾「ジャンプ」 10:00~12:00	メタバース 10:00~12:00		市民お助け隊 10:00~12:00	
			パソコン講座「Excel」 14:00~16:00	職業適性検査 (GATB) 14:00~15:00	サポステ塾「ホップ」 14:00~16:00	クリスマス会 14:00~16:00
21	22 心理相談	23 黒崎ST 豊前ST 心理相談	24	25	26 行橋ST 中間ST	27 心理相談
休み					市民お助け隊 10:00~12:00	
	サポステ塾「ステップ」 14:00~16:00	サポバラ 14:00~15:00	パソコン講座「Excel」 14:00~16:00			
		黒崎交流会 14:00~15:30			行橋交流会 14:00~15:30	
28	29	30	31			
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。 事前に電話等で確認下さい。 ※ 面談をご予約の方も、開始10分前までに来所下さい。		

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、自分のこと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う!

市民お助け隊(外でのボランティア活動)

公園の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。清掃後は、ミニ交流会などもありますよ。

交流会(交流会/OB・OG会)

参加者全員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。

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、女子会、パソコン講座などを行います。



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・福岡県の委託事業です。