



## ★サポステ来所利用者へのお願い★

- 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。
- 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
12/28	29	30	31	1	2	3
休み		<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下さい。 ※ 面談をご予約の方も、開始10分前までにご来所下さい。</p>				
4	5	心理相談	6 黒崎ST 門司ST 心理相談	7	8 心理相談	9 行橋ST 遠賀ST
休み		<p>サボボラ 10:00~11:00</p>			<p>市民お助け隊 10:00~12:00</p>	
11	12		13 黒崎ST 豊前ST 心理相談	14	15 心理相談	16 行橋ST
休み		<p>サボステ塾「ステップ」 14:00~16:00</p>		<p>パソコン講座 14:00~16:00</p>		<p>サボステ塾「ホップ」 14:00~16:00</p>
18	19	心理相談	20 黒崎ST 心理相談	21	22 心理相談	23 行橋ST 中間ST
休み		<p>サボステ塾「ジャンプ」 10:00~12:00</p>		<p>メタバース 10:00~12:00</p>		<p>市民お助け隊 10:00~12:00</p>
25	26	心理相談	27 黒崎ST 豊前ST 心理相談	28	29 心理相談	30
休み		<p>サボステ塾「ジャンプ」 10:00~12:00</p>				<p>市民お助け隊 10:00~12:00</p>
		<p>職業適性検査(GATB) 11:00~12:00</p>				
		<p>サボステ塾「ステップ」 14:00~16:00</p>		<p>パソコン講座 14:00~16:00</p>		<p>サボステ塾「ホップ」 14:00~16:00</p>
						<p>SST 14:00~15:00</p>

## サボステ塾(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):履歴書や職務経験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!

## フリースペース交流会

サボ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。

## 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)

参加者全員でレクレーションをしたり、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。



サボステ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-saposte.com>



※ サボステ事業は厚生労働省・福岡県の委託事業です。