



★サポステ来所利用者へお願い★

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
2/1	2	3	4	5	6	7
休み	心理相談 サポステ塾「ステップ」 14:00～16:00	黒崎ST 門司ST 心理相談 サポステ塾「ジャンプ」 10:00～12:00 交流会 14:00～15:30 初対面で第一印象を相手に与える	パソコン講座「Word」 14:00～16:00	サポステ塾「ジャンプ」 10:00～12:00 職業訓練講座 14:00～15:30	市民お助け隊 10:00～12:00 サポステ塾「ホップ」 14:00～16:00	心理相談 Valentine's Day 第5回家族セミナー 10:00～13:00 ヨガの時間 14:00～15:00
8	9	10	11	12	13	14
休み	心理相談 サポバラ 10:00～11:00 サポステ塾「ステップ」 14:00～16:00	黒崎ST 豊前ST 心理相談 サポステ塾「ジャンプ」 10:00～12:00 交流会 14:00～15:30 初対面で第一印象を相手に与える	建国記念の日 2月11日	心理相談 職業興味検査（VRT） 14:00～15:15	行橋ST 遠賀ST 市民お助け隊 10:00～12:00 サポステ塾「ホップ」 14:00～16:00	心理相談 第5回家族セミナー 10:00～13:00 ヨガの時間 14:00～15:00
15	16	17	18	19	20	21
休み	心理相談 サポステ塾「ステップ」 14:00～16:00	黒崎ST 心理相談 サポステ塾「ジャンプ」 10:00～12:00 サポバラ 14:00～15:00	パソコン講座「Excel」 14:00～16:00	心理相談 女子会 14:00～15:30 Happy Valentine's Day	行橋ST 市民お助け隊 10:00～12:00 サポステ塾「ホップ」 14:00～16:00	心理相談 猫と花
22	23	24	25	26	27	28
休み	天皇誕生日 黒崎交流会 14:00～15:30	黒崎ST 豊前ST 交流会 14:00～15:30 初対面で第一印象を相手に与える	心理相談 メタバース 10:00～12:00 パソコン講座「Excel」 14:00～16:00	心理相談 小倉高等技術専門校見学会 10:30～12:30	行橋ST 中間ST 市民お助け隊 10:00～12:00 職業適性検査（GATB） 14:00～15:00 行橋交流会 14:00～15:30	心理相談 SST 14:00～15:00

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



※ サポステ事業は厚生労働省・福岡県の委託事業です。