

2026 2

北九州サポステ

## プログラムスケジュール



## ★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
2/1	2 心理相談	3 黒崎ST 門司ST 心理相談  休み サポステ塾「ステップ」 14:00~16:00	4  休み サボボラ 10:00~11:00	5 心理相談 サポステ塾「ジャンプ」 10:00~12:00  パソコン講座「Word」 14:00~16:00	6 市民お助け隊 10:00~12:00  職業訓練講座 14:00~15:30	7 心理相談  2月 Valentine's Day
8	9 心理相談	10 黒崎ST 豊前ST 心理相談  休み サボボラ 10:00~11:00	11  休み サボステ塾「ステップ」 14:00~16:00	12 心理相談  建国記念の日 2月11日	13 行橋ST 遠賀ST 市民お助け隊 10:00~12:00  職業興味検査（VRT） 14:00~15:15	14 心理相談  第5回家族セミナー 10:00~13:00
15	16 心理相談	17 黒崎ST 心理相談  休み サボボラ 14:00~15:00	18  休み サボボラ 14:00~15:00	19 心理相談  女子会 14:00~15:30	20 行橋ST 市民お助け隊 10:00~12:00  サボステ塾「ホップ」 14:00~16:00	21 心理相談  Happy Valentine's Day
22	23 天皇誕生日	24 黒崎ST 豊前ST 黒崎交流会 14:00~15:30	25 心理相談  休み メタバース 10:00~12:00	26 心理相談  小倉高等技術専門校見学会 10:30~12:30	27 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	28 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！

## 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。



## 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-saposte.com>



※ サポステ事業は厚生労働省・福岡県の委託事業です。

