



★サポステ来所利用者へのお祝い★

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
3/1	2	3	4	5	6	7
休み	心理相談	黒崎ST 門司ST 心理相談		心理相談	市民お助け隊 10:00~12:00	心理相談
	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	
8	9	10	11	12	13	14
休み	心理相談	黒崎ST 豊前ST 心理相談			行橋ST 遠賀ST 心理相談	心理相談
	サポボラ 10:00~11:00	サポステ塾「ジャンプ」 10:00~12:00		職業興味検査 (VRT) 10:30~12:00	市民お助け隊 10:00~12:00	第6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 睡眠管理 14:00~15:30	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
15	16	17	18	19	20	21
休み	心理相談	黒崎ST 心理相談				
		サポステ塾「ジャンプ」 10:00~12:00	メタバース 10:00~12:00			
	サポステ塾「ステップ」 14:00~16:00		パソコン講座「Excel」 14:00~16:00	メタバーススキルアッププログラム 14:00~15:30		
22	23	24	25	26	27	28
休み	心理相談	黒崎ST 豊前ST			行橋ST	心理相談
		サポステ塾「ジャンプ」 10:00~12:00			市民お助け隊 10:00~12:00	
	職業適性検査 (GATB) 11:00~12:00					
	サポボラ 14:00~15:00		パソコン講座「Excel」 14:00~16:00	女子会 14:00~15:30	サポステ塾「ホップ」 14:00~16:00	SST 14:00~15:00
		黒崎交流会 14:00~15:30			行橋交流会 14:00~15:30	
29	30	31				
休み	心理相談					
			※ 各プログラムは予告なく変更・中止する場合があります。事前に電話などでご確認下さい。 ※ 面談をご予約の方も、開始10分前迄にご来所下さい。			

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!

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。



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。