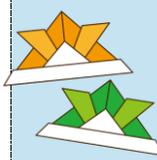


2024年5月 サポステ講座 スケジュール

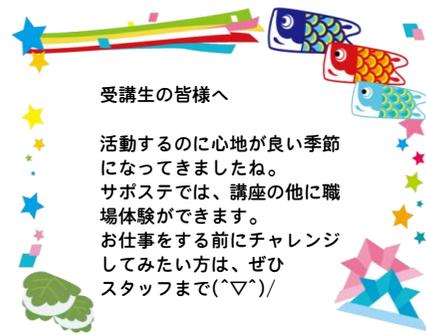
月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		
午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	
		<div style="border: 1px solid purple; padding: 5px; background-color: #e6e6fa;"> サポステ卒業生の方で講座受講希望の方はスタッフまでご連絡ください！ また講座受講の為に登録が必要となりますので、サポステへご相談ください。 ＊事前申し込みが必要です。 </div>										
		1		2		3 閉館日 		4 閉館日 				
6 		7 10:00～11:30 言力①	8 10:00～11:30 スタート オリエンテーション	9 10:00～11:30 整理収納で 暮らしを整えよう①	10 10:00～12:00 働くための法律①	11 10:00～12:00 電話対応講座① (就活編) 11:00～12:00 商店街 清掃ボランティア	12 13:00～15:00 仕事に役立つ Word⑤	13 13:00～14:30 アートセラピー 13:45～15:15 YHWへ行こう	14 13:30～15:30 行動への第一歩①	15 13:30～15:30 ビジネスマナー①	16 13:30～15:30 行動への第一歩②	
13 10:00～12:00 PCトレーニング 10:00～11:30 対人距離感を 考えよう	14 13:30～15:30 PCトレーニング	15 10:00～11:30 言力②	16 13:30～15:00 働くための食育	17 10:00～11:30 心理教育①	18 13:30～15:30 電話対応講座② (職場編)	19 10:00～11:30 整理収納で 暮らしを整えよう②	20 14:00～15:30 報連相の技術	21 13:30～15:00 自分の職業適性を 見てみよう① 13:45～15:45 YHWチャレンジ講座 13:00～16:00 わかものカフェ	22 13:30～15:30 行動への第一歩③	23 13:30～15:00 自分の職業適性を 見てみよう②	24 10:00～12:00 Word応用②	25 13:30～15:30 行動への第一歩④
20 10:00～12:00 PCトレーニング	21 13:30～15:30 PCトレーニング	22 10:00～12:00 働くための法律②	23 13:00～15:00 Word応用①	24 10:00～11:30 心理教育②	25 13:30～15:30 ビジネスマナー②	26 10:00～11:30 心理教育③	27 13:30～15:00 自分の職業適性を 見てみよう③	28 13:00～15:00 Word応用③	29 10:00～12:00 Word応用④	30 10:00～11:30 心理教育④	31 13:30～15:30 行動への第一歩④	
27 10:00～12:00 PCトレーニング	28 13:30～15:30 PCトレーニング	29 10:00～11:30 職業訓練について 学ぼう	30 13:30～15:00 自分の職業適性を 見てみよう②	31 13:00～15:00 Word応用④								

*都合により講座の変更がある場合があります。ホームページ、受付カウンター等でお知らせしますのでご確認ください。

2024年5月 サポステ・外部講座内容のご案内

今月の講座紹介		
講座名	説明	開催場所
基本パック		
スタートオリエンテーション	<新登録者向け> まずは同じ時期に利用開始したメンバーと簡単なゲームを通して交流をしてもらいます。その上で、サポステを利用する際の注意点、基本的なルールなどをお伝えします。新規登録した方は必ずご参加ください。	就活準備室
YHWへ行こう	ヤングハローワークで職員さんから求人検索方法やハローワーク相談の活用方法などを紹介していただきます。就活に必須のハローワークの求職者登録や求人検索を使う体験をしていきます。	ヤングハローワーク
ストレス対策		
行動への第一歩(4回)	自分の目標に向かって最初の一步を踏み出した思いはあるのになかなか具体的な行動に移せないことはよくあることです。この講座では、参加者それぞれが「最初の一步を踏み出したこと＝目標」を定めた上で、「最初の一步を踏み出す＝具体的な行動を始める」ことが実現できるよう、サポートしていきます。	就活準備室
自己表現上達		
言力<2回コース>	言葉にこだわる時間です。ラジオパーソナリティのイズミガ氏を講師に迎え、自分の伝えたい気持ちを自分らしく感じて伝えられるように自己PRとアピールの方法を聞いてみましょう。	就活準備室
アートセラピー	アートセラピーとは、さまざまなアート(芸術)を通して自己表現をすることで、心身の健康の回復や自己成長・自己理解を促す心理療法の一つです。この講座では、パステルという、チョークのような画材を使って、指でクルクルとなじませながら作品を作ります。 ※手や服についたパステルは洗うと落ちますが、汚れても良い服装でお越しください。感覚過敏の方は、指ではなくコットンを使用して作品を描くことができますので、お気軽にお申し付けください。	就活準備室
対人距離感を考えよう	本講座では自分と相手のパーソナルスペースを考えながら円滑な人間関係を築く方法を考えます。人との距離がうまく取れず悩んでいる方はぜひご参加ください。	集会場
自己分析・自己理解		
心理教育<3回コース>	自分の得意・不得意を理解して自分の特性を理解しましょう。自分の特性に合った仕事の仕方・工夫を考えてみましょう。	就活準備室
自分の職業適性を見よう(GATB)2回	「自分に合った仕事、自分にできる仕事ってなんだろう?」...悩んでいる人も多いのではないでしょうか。この講座では厚生労働省編一般職業適性検査(GATB)を用いて、自分自身の職業適性や能力を見つめなおします。受講後には個別キャリア面談をご予約下さい。 ※1回目は鉛筆(HBかB)を2本、2回目はものさしとボールペン3色をご持参ください。	健軍文化ホール 会議室B
整理収納で暮らしを整えよう(2回コース)	部屋は自分の心を映す鏡です。整理収納のしかたを学んで自分の事を知る作業を行います。部屋を整えることで暮らしも整い、心の悩みも軽くなっていきます。自己分析で自分のタイプを知り、整理収納の仕方を学びながら、片付けられる自分、ひいてはどんな暮らしをしたいかイメージするトレーニングを行います。	就活準備室
社会に出る準備		
報連相の技術	どこ会社に行っても求められるものとして、報告・連絡・相談(報連相「ほうれんそう」)の技術があると言われる。その重要性やポイント、心構え注意点を学んでいきます。大きなミスを防ぎ、自分自身や周囲を守るためにも、しっかり身に付けておきましょう!	就活準備室
ビジネスマナー<2回コース>	社会人として必要なビジネスマナーの応用編です。ビジネス文書(メール)の書き方、来客対応を学び「感じが良い人」を目指します。また、会社訪問するときのマナーについても学びます。これから就活の際に会社を訪れる機会も多いと思います。自信を持って振る舞えるように学んでみませんか?	就活準備室
働くための法律<2回コース>	働くことに関する様々な法律を学びます。1回目:労働基準法(働くとは・労働契約及び労働条件通知書・労働時間・年次有給休暇・働き方改革) 2回目:社会保険や労働保険についてと労働条件が違ったり、パワハラ等に遭ったときに時の相談方法を学びます。辞める前に必ず相談を!	就活準備室
働くための食育	この講座では栄養と心体のつながりについて知り、今食べている物が将来の心身を作ることを学びます。簡単に実践できるように栄養バランスアップ簡単レシピの紹介やクイズを使って楽しく栄養と食事について考えていきます。	就活準備室

今月の講座紹介		
講座名	説明	開催場所
応募準備		
電話対応講座①(就活編)	就職活動の際の電話のやり取りについて学びます。例えば、「先方との面接日時の打合せはどのくらいいいの?」「どういった電話の出入、掛け方なら失礼でないのか?」などなど。応募前にそんな不安を解消しておきましょう! 実践を交えて練習していきます!	集会場
電話対応講座②(職場編)	家庭電話が減少し「誰から掛かってくるか分からない」「誰が電話口に出るのか分からない」ような電話に対応する機会が減っています。「会社での電話の出入、掛け方は?」「不在時の対応は?」「自分が分からないことを聞かれたら...」。そんな不安なシチュエーションを練習で克服していきます。	集会場
就職活動		
YHWチャレンジ講座	毎月1回、ヤングハローワークの会議室で、スタッフと対策を考えながら求人検索を実施します。持参するものは、 応募書類と筆記用具 。知りたい求人企業の情報や応募に必要な紹介状もその場で発行して頂けますので、リアルタイムの就活が可能です。これまで多くの方々がか就職決定されています。是非、皆さんもチャレンジしてみませんか!!	ヤングハローワーク
PCTスキル系		
PCTトレーニング	毎週月曜日に開催される、自主学習方式の講座となります。自由度が高く、各自の進度に合わせた学習が可能です。	就活準備室
Word応用<4回コース>	仕事を始めると基本操作だけでは対応できないビジネス文書もあります。社内に必要な各種申請書・報告書(出張報告書など)、はがきでのDMなど、ビジネスシーンで必要となるビジネス文書を作成できる応用力をつけます。※仕事に役立つWord講座の受講歴がある方、もしくはWordの基本操作ができる方、仕事で実際にWordを使っている方が対象です。	就活準備室
その他		
職業訓練について学ぼう	公共職業訓練の概要、種類、探し方、申し込み方法、ポレク熊本の訓練を見本に訓練内容や一日のスケジュール等を説明。気になる方はもちろん、取り合えず聞いてみようかなでも参加OKです。気軽にご参加ください。	就活準備室
わかものカフェ	モヤモヤをひとりで抱えず話してみませんか? (15歳から49歳の昼間学生でない方と、そのご家族の方が対象です)月に一度、臨床心理士による講座と、相談コーナーを開催しています。	北部公民館 2F 旧公民館事務室
ボランティア		
商店街清掃	月に1回商店街の清掃活動を行います。ボランティア経験が初めての方も大丈夫ですよ。サポステの仲間と楽しく活動しましょう(^_^) ※車手が必要な方は、ご持参ください。アーケード内の活動になりますので、雨天時も開催します。	健軍商店街



受講生の皆様へ

活動するのに心地が良い季節になってきましたね。サポステでは、講座の他に職場体験ができます。お仕事をする前にチャレンジしてみたい方は、ぜひスタッフまで(^v^)/

～外部機関 講座案内～

ジョブカフェくまもとは、毎月「ジョブカフェセミナー」が開催されています。詳しくはQRコードでご確認の上、お申し込みを!!
*お申し込みは「ジョブカフェくまもと」のHPからになります。



～お問い合わせ先～

くまもと若者サポートステーション



<事務所>
〒862-0904
熊本市東区栄町2-15 県営健軍団地1階
TEL&FAX: 096-365-0117 (日曜・祝祭日休み)
E-mail: kumamoto-saposute@mica.dti.ne.jp
<講座・プログラムスペース>
【就活準備室】
〒862-0903
熊本市東区若葉1-14-5 (健軍商店街内)
【集会場】
県営健軍団地1階 集会場
【健軍文化ホール】
熊本市東区若葉3丁目5-11
【ヤングハローワーク】
熊本県熊本市中央区水前寺1丁目4-1 (水前寺駅2階)

5月のサポステ出張相談日



ヤングハローワーク	(毎週金曜日 時間: 13:30~16:20)	
10日(金)、17日(金)、24日(金)、31日(金)		
ハローワーク宇城	(毎月2回 時間: 13:30~16:30)	5月10日(金)、24日
ハローワーク上益城	(毎月1回 時間: 13:30~16:30)	5月14日(火)