

# 2024年9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
2 10:00~12:00 PCTトレーニング	13:30~15:30 PCTトレーニング	3 10:00~11:30 お仕事を知ろう		4 10:00~11:30 スタート オリエンテーション	13:30~15:00 考え方を 柔軟にしよう①	5 10:00~11:30 第一印象を 良くしよう①		6 10:00~11:30 対人距離感を知ろう	13:30~15:30 行動への第一歩①	7 閉館日	
9 10:00~12:00 PCTトレーニング	13:30~15:30 PCTトレーニング	10	13:00~15:00 仕事に役立つ Word③	11 10:00~12:00 働き方を考えてみよう	13:30~15:00 考え方を 柔軟にしよう②	12 10:00~11:30 アンガーマネジメント②	13:45~13:15 Y HWへ行こう	13 10:00~11:30 マネーと ライフプラン①	13:30~15:30 行動への第一歩②	14 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	13:00~14:30 働くための食育
16 閉館日 敬老の日 		17	13:00~15:00 仕事に役立つ Word④	18	13:30~15:00 考え方を 柔軟にしよう③	19 10:00~11:30 第一印象を 良くしよう②	13:30~15:00 自分の価値観を 知ろう	20 10:00~11:30 マネーと ライフプラン②	13:30~15:30 行動への第一歩③	21 閉館日	
23 閉館日 振替休日 		24 10:00~12:00 仕事に役立つ Word⑤	13:00~15:00 Word応用①	25	13:30~15:00 考え方を 柔軟にしよう④	26	13:45~15:45 Y HWチャレンジ講座	27		28 10:00~12:00 電話対応講座② (職場編) 11:00~13:00 こども食堂 ボランティア 	13:30~15:30 働くためのセルフケア
30 10:00~12:00 PCTトレーニング	13:30~15:30 PCTトレーニング 13:30~15:30 行動への第一歩④ 	<p>*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。 *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は登録が必要となりますので、サポステへご相談ください。</p>									

\*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9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
<b>基本バツク</b>		
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します。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へ行く	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ます。	ヤングハローワーク
<b>ストレス対策</b>		
行動への第一歩 <4回コース>	自分の目標に向かって最初の一步を踏み出したい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。	①～③ 就活準備室 ④ 集会場
働くためのセルフケア	ヘルスケアとは健康維持や増進のための行為や健康管理の事です。仕事をする上ではとても大切なことです。講座内容としては、①労働者のストレスの現状と働く人が抱えるストレスの内容 ②メンタルヘルス不全を起こしやすい人とは？ ③初期サインに気づくためのポイントとは？ ④ストレスの軽減法 ⑤心身リラクソ法となります。肩の力を抜いて気楽に参加してください。	就活準備室
<b>自己表現上達</b>		
考え方を柔軟にしよう <4回コース>	物事の見方・考え方・捉え方は人それぞれ違います。考え方を柔軟にすると心の中に「考え方の引き出し」を出来るだけたくさん持つことです。グループワークを通して色々な人の考え方を聞き入れ引き出しを広げよう。	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
<b>自己分析・自己理解</b>		
自分の価値観を知ろう	自分が大切にしていること（価値観）をカードゲーム方式で探ります。価値観とは何なのか、今後の人生にどのように生かしていくのかを考えます。また、自分と他者の価値観の違いに気づくことも大きな目的の一つです。楽しくゲームをやりながら、自分が大切にしている価値観を見つけましょう。	就活準備室
<b>社会に出る準備</b>		
マネーとライフプラン <2回コース>	ファイナンシャルプランナーの先生をお招きして、お金の面から「今の自分」と「将来の生活」を考えていきます。社会人としてのお金の使い方や保険のしくみについて学びつつ、人生を豊かにするお金の習慣を身に付けましょう！	就活準備室
働くための食育	この講座では栄養と心と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
第一印象を良くしよう <2回コース>	第一印象は、初めて会って3秒～7秒で頭にインプットされるそうです。特に視覚からの情報で大きく左右されます。この講座では、見た目の印象を良くするコツとして、身だしなみ・スキンケア・メイクアップをご紹介します。カラーコーディネートを取り入れたレッスン形式で進めていきます。 ※女性は普段使用しているメイク道具、男性は洗顔後のタオルが必要です。	就活準備室
働き方を考えてみよう	正社員やアルバイトって何が違うんだろう？ 派遣や請負って何だろう？ 社会保険や待遇の違いってどのくらい違うんだろう？ そういったことを具体的に考えていきます。	就活準備室


今月の講座紹介		
講座名	説明	開催場所
<b>応募準備</b>		
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ような？」 「どういった電話の仕方、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。「会社での電話の仕方、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
<b>就職活動</b>		
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きますので、リアルタイムの就活が可能です。これまでも多くの方が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
<b>P Cスキル系</b>		
PC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。社内で必要な各種申請書・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
<b>その他</b>		
お仕事を知ろう	企業の方にお越しいただき、実際の仕事について学ぶ講座です。今回は、熊本市北区にある株式会社トライさんをお呼びしています。熊本県を拠点とし、各種印刷刷業を手掛ける会社です。どんなお仕事なのか知る機会です。ぜひ、お話を聞いてみませんか？	集会場
<b>ボランティア</b>		
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(^^) ※軍手が必要な方は、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
おーさあ ども食堂	月に1回開催されている『ども食堂』の準備や片付け・配膳・食器洗いなどをお願いします。ボランティアの方には食事がつきますよ(^^)/ ※エプロン・三角巾をご持参ください。	喫茶

## 9月

受講生の皆さまへ

9月に入りましたが、まだまだ残暑は厳しいですね。いかがお過ごしでしょうか？


今月もいろいろな講座が盛りだくさん！ 気になったものは是非受けてみてください。昨日よりも少しだけ成長した自分を作ってみませんか？




くまもと若者サポートステーション 公式インスタグラム

～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 県営健康団地1階  
TEL&FAX: 096-365-0117 (火曜・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 熊本市東区若菜1-14-5 (健軍商店街内)  
【集会場】  
県営健康団地1階 集会場  
【健軍文化ホール】  
熊本市東区若菜3丁目5-11  
【ヤングハローワーク】  
熊本県熊本市中心区水前寺1丁目4-1 (水前寺駅2階)

### 9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: 13:30~16:30)	
6日(金)、13日(金)、20日(金)、27日(金)		
ハローワーク宇城	(毎月2回 時間: 13:30~16:30)	13日(金)、27日(金)
ハローワーク上益城	(毎月1回 時間: 13:30~16:30)	17日(火)

～外部機関 講座案内～

ジョブカフェくまもとでは、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、又はサポステ内での掲示チラシでご確認の上、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。



ジョブカフェくまもとHP・QRコード