

2025年2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月												
<p>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、登録をされていない方はサポステへご相談ください。 *事前申し込みが必要です。</p> <p>〒862-0904 熊本市東区栄町2-15 県営健康団地1階 TEL&FAX：096-365-0117（日曜・祝祭日休み）</p> 												
3 10:00~12:00 PCTトレーニング	13:30~15:30 PCTトレーニング	4		5 10:00~11:30 スタート オリエンテーション	13:30~15:30 ビジネスマナー①	6 10:00~11:30 整理収納で 暮らしを整えよう①		7	13:30~15:30 コミュニケーション 体験①	8 10:00~12:00 自分の良さを 確認しよう 10:00~11:30 心の力をつけよう⑤ 11:00~12:00 商店街清掃ボランティア	13:30~15:30 ビジネスマナー② 13:30~15:00 家族会	
10 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 コミュニケーション 体験②	11	 建国記念日	12 10:00~11:30 心理教育①	13:30~15:30 応募書類を 作成してみよう (準備編) 13:00~15:00 仕事に役立つ Word⑤	13 10:00~11:30 整理収納で 暮らしを整えよう②	13:45~15:15 YHWへ行こう	14 10:00~11:30 自分の職業適性を 見てみよう (GATB)①	13:30~15:30 コミュニケーション 体験③ 13:00~14:30 職業訓練について 学ぼう	15		
17 10:00~12:00 PCTトレーニング	13:30~15:30 PCTトレーニング	18 10:00~11:30 言力①	13:00~15:00 仕事に役立つ Excel①	19 10:00~11:30 お仕事を知ろう (美創)	13:30~15:30 応募書類を 作成してみよう (作成編)	20 10:00~ 公開講座in熊本市 10:00~12:00 Excel (応用) ⑤	14:00~15:30 報連相の技術	21 10:00~11:30 心理教育②	13:30~15:30 コミュニケーション 体験④	22 10:00~12:00 皆で面接練習を してみよう 11:00~13:00 こども食堂 ボランティア	13:30~15:30 ソーシャルミーティング	22日はおーさぁ こども食堂開催の ため駐車場が利用 できません。
24	 振替休日	25 10:00~11:30 自分の職業適性を 見てみよう (GATB)② 10:00~11:30 アンガーマネジメント①		26 10:00~11:30 言力②	13:30~15:30 氷河期向け 就活セミナー①	27 10:00~12:00 仕事に役立つ Excel②	13:45~15:45 YHWチャレンジ	28 10:00~11:30 心理教育③				

*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。

2025年2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。新規登録の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		
アンガーマネジメント<2回コース>	ムカッとする、イライラする…そんな感情は誰にでもあるもの。でも、それを無視したり、抑え込んだり、不適切な形で爆発させては日常生活に支障が出てきます。上手に怒りと付き合う方法を一緒に学んでいきましょう！ ②は3/11(火) 10:00～11:30です。	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ダ氏を講師に迎え、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
コミュニケーション体験<4回コース>	体を動かすレクリエーションなどから始め、緊張を減らしながら進めていきます。様々な方法で「コミュニケーションをとる」ことを楽しく体験していきます。アクティブに自分を表現しながら、自分らしいコミュニケーションを探しましょう。	集会場
自己分析・自己理解		
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
自分の職業適性を見てみよう(GATB)<2回コース>	「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。	①健康文化ホール ②集会場
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
社会に出る準備		
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
報連相の技術	どこの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」)の技術があるとされます。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

2月のサポステ出張相談日

ヤングハローワーク	(毎週木曜 時間: 13:30~16:30)	6日(木)、13日(木)、20日(木)、27日(木)
ハローワーク宇城	(毎月2回 時間: 13:30~16:30)	14日(金)、26日
ハローワーク上益城	(毎月1回 時間: 13:30~16:30)	18日(火)

今月の講座紹介		
講座名	説明	開催場所
応募準備		
自分の良さを確認しよう	皆さんは自分自身のことを知っていますか?自分が知っている強味・弱み・P・Rだけが全てではありません。周囲からの意見にも耳を傾け、もう一度、自分が与える印象について検討してみましょう。	就活準備室
応募書類を作成してみよう(準備編)	応募書類の作成について学びます。履歴書・職務経歴書・添え状など応募書類一式についてしっかりと基本を学んだ上で、「効果的な」応募書類を作るための準備をすすめていきます!	集会場
応募書類を作成してみよう(作成編)	「準備編」で理解したことを参考に、応募書類を作成していきます。具体的な会社・職種に応じた応募書類の作成ポイントについて実践形式で学んでいきます。 ※実践練習の為、応募候補になりそうな求人票1つ以上を必ずご持参ください。	就活準備室
皆で面接練習をしてみよう	就職活動では避けられない「面接」。緊張もあり、苦手と感じる人も多いのではないのでしょうか?それを克服するには「慣れる」のが一番です。まずはサポステの仲間と一緒に楽しみながら面接練習をやってみましょう! ※添削済の履歴書を持って、面接に行く時の服装でご参加ください。	就活準備室
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。これまでも多くの方々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
氷河期向け就活セミナー<2回コース>	今まで書いた履歴書よりもワンランク以上アップした内容の応募書類を作る準備をするために、これまでの職務経歴を最初から見直すことから、応募書類を書く前の準備段階までを参加者の方と一緒に考えていきます。 *受講の際に、今まで書いた履歴書があればご持参ください。②は3/7(金) 10:00~12:00です。 (対象:35歳~49歳の方)	就活準備室
P・Cスキル系		
仕事に役立つEXCEL<6回コース>	ビジネスでExcelを使用した集計表作成・グラフ作成作成・データベースの管理と活用法を学びます。売上計算等がスムーズにできるようにExcelの知識とそうさを学びます。計算の基礎相對参照と絶対参照を理解し計算が出来るようになる。関数を使用し効率よく計算できる。グラフ作成等を具体的に学んでいきます。	就活準備室
PCT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
その他		
ソーシャルミーティング	サポステの卒業生 & 現在利用者たちで集まり、語りあう場です。ファンリレーターはいますが、主役は皆さんになります。仕事や就活について悩むこと、良かったこと、困ること等を楽しくシェアしませんか?	集会場
家族会	サポステ利用者の 保護者の皆さん の会です。サポステ卒業生の保護者の方にサポステ利用時の体験を話していただき、その後でみなさまで座談会の予定です。サポステ利用者さんへの声かけややりとりについて貴重なアドバイスも聞いたり、意見交換をします。	集会場
職業訓練について学ぼう	公共職業訓練の概要、種別、探し方、申し込み方法、ポリテク熊本へ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。気軽に参加ください。	就活準備室
心の力をつけよう<6回シリーズ>	仕事とは・スキルの高める事も重要ですが、目標に向かって続ける力、困難を乗り越える力など心の力が不可欠です。大谷翔平などさまざまな著名人、プロフェッショナルの言葉や体験談を通して心の力をつける講座です。今回は 6回シリーズの5回目になります。テーマは『学びとコミュニケーション』になります。	集会場
お仕事を知ろう(美創)	企業の方に越えいただき、実際の仕事について学ぶ講座です。今回は、不動産取引、商業施設設計・施工・店舗企画、テナント募集、運営・管理・メンテナンスまでをワンストップで行う美創さんをお呼びしています。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?	就活準備室
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(^_^) ※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。	健康商店街
おーさあ ども食堂	こ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。10:00または11:00開始をお選びください。参加は2時間~。ボランティアの方には食事がつきます(^_^) ※エプロン・三角巾をご持参ください。	喫茶



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 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。

