

2025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 black; padding: 5px;"> 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 
5 閉館日 こどもの日 		6 閉館日 		7 10:00～11:30 スタート オリエンテーション	13:30～15:30 雑談上手になろう②	8 10:00～12:00 行動への第一歩①	13:45～15:15 YHWへ行く	9	13:00～14:30 睡眠教育①	10 10:00～11:30 心の力をつけよう②	13:30～15:30 働くためのセルフケア
										<div style="border: 1px solid orange; padding: 2px;"> 11:00～12:00 商店街 清掃ボランティア </div>	
12 10:00～12:00 PCTトレーニング	13:30～15:30 PCTトレーニング	13 13:00～16:00 言力		14 10:00～11:30 心理教育①	13:30～15:30 ビジネスマナー①	15 10:00～12:00 行動への第一歩②	14:00～15:30 報連相の技術	16 10:00～11:30 整理収納で暮らしを整えよう①	13:00～14:30 睡眠教育②	17 閉館日	
19 10:00～12:00 PCTトレーニング	13:30～15:30 PCTトレーニング	20	13:00～14:30 睡眠教育③	21	13:30～15:30 電話対応講座①	22 10:00～12:00 行動への第一歩③		23 10:00～11:30 整理収納で暮らしを整えよう②	13:00～14:30 心理教育②	24 10:00～12:00 ビジネスマナー②	13:30～15:30 ソーシャル ミーティング
									13:45～15:45 YHWチャレンジ講座	<div style="border: 1px solid orange; padding: 2px;"> 11:00～13:00 ども食堂 ボランティア </div>	
26 10:00～12:00 PCTトレーニング	13:30～15:30 PCTトレーニング	27		28	13:30～15:30 電話対応講座②	29 10:00～12:00 行動への第一歩④		30 10:00～11:30 心理教育③		31 閉館日	
		<div style="border: 1px solid red; padding: 2px;"> 13:00～16:00 お仕事相談会 & 出張講座 北部公民館 </div>		<div style="border: 1px solid orange; padding: 2px;"> ★10:00～12:00 PC講座 森都心プラザ </div>	<div style="border: 1px solid orange; padding: 2px;"> ★13:30～15:00 伝わる体験 森都心プラザ </div>						

*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
基本バック		
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させていただきます。	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いこと＝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
睡眠教育 <3回コース>	「眠れない」「夜中に何度も起きる」など睡眠に関する悩みは尽きません。睡眠が大事なことは分かるが、知らない事が多いですね。この講座では、仕事をする上で大事な睡眠の知識を知り、自分の睡眠を改善したり出来ることを探します。	①就活準備室 ②③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ことです。仕事をする上でとても大切な事です。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初期サインに気付くためのポイントとは？④ストレスの軽減法⑤心身リラックス法となります。方の力を抜いて気楽に参加してください。	就活準備室
自己表現上達		
言 力	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。（※休憩を挟みます）	就活準備室
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
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

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うすればいいの？」「どういった電話の出方、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
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。これまでで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
PCトスキル系		
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
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、語り合う場です。ファンシリテーターはいますが、主役は皆さんになります。仕事や就活について悩んでいること、良かったこと、困っていることを楽しくシェアしませんか？	集会場
心の力をつけよう② <6回シリーズ>	仕事とは・・・スキルを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。第2回目となるテーマは『仕事と幸せを考えよう』です。是非ご参加ください。	集会場
お仕事相談会 & 出張講座	お仕事探しに迷っている方、職業の適性を知りたい方などカウンセラーが個別の相談をお受けします。また就活や仕事をするうえで大切なスキルやコツと一緒に体験しませんか？履歴書などの作成もお手伝い致します。詳細はくまもと若者サポートステーションHPをご覧ください。	北部公民館
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 子ども食堂	月に1回開催されている『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。	喫茶
New 出張講座		
伝わる体験	自分が伝えたことが相手に伝わるのは、安心したり嬉しかったりします。[描く/書く][作る/動く]を使って、「伝わった！😊」を体験します。	森都心プラザ 6F A会議室
PC講座	タイピングで入力基礎、ワードで文書作成、エクセルで計算など、それぞれの希望とペースに合わせて進めていきます。パソコンと気軽に仲良くなっていきましょう。	森都心プラザ 6F A会議室


～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 (日曜・祝祭日休み)
E-mail: kumamoto-saposute@mca.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 (健康商店街内)
【集会場】
県営健康団地1階 集会場
【健康文化ホール】
熊本市東区若菜3丁目5-11
【ヤングハローワーク】
熊本県熊本市中央区水前寺1丁目4-1 (水前寺駅2階)



★★ お知らせ ★★

活動するのに心地が良い季節になってきました。
サポステでは、5月から新講座を森都心プラザで開講します。
受講されたい方は、ぜひスタッフまでお声がけください(◡◡)/



5月のサポステ出張相談日

ヤングハローワーク	(毎週木曜日 時間: 13:30~16:20)	1日(木)、8日(木)、15日(木)、22日(木)、29日(木)
ハローワーク宇城	(毎月2回 時間: 13:15~16:15)	5月9日(金)、23日(金)
ハローワーク上益城	(毎月1回 時間: 13:30~16:30)	5月20日(火)