

2025年6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 ★10:00～12:00 PC講座 (森都心プラザ)	13:00～14:30 マネーと ライフプラン① ★13:30～15:00 心理講座 (森都心プラザ)	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 10:00～12:00 コミュニケーション 体験①		6 10:00～11:30 心理教育③ーB	13:00～14:30 第一印象を 良くしよう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 10:00～11:30 アンガー マネジメント①	13:00～14:30 マネーと ライフプラン②	11 10:00～11:30 リラクゼーション①	13:30～15:00 考え方を 柔軟にしよう②	12 10:00～12:00 コミュニケーション 体験②	13:45～15:15 YHWへ行こう	13 10:00～11:30 アサーション①	13:00～14:30 第一印象を 良くしよう②	14 10:00～12:00 心の力を つけよう③ 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 10:00～12:00 PCTトレーニング	13:30～15:30 PCTトレーニング	17 10:00～12:00 仕事に役立つ Word①	13:30～15:00 自分の価値観を 知ろう	18 10:00～11:30 リラクゼーション②	13:30～15:00 考え方を 柔軟にしよう③	19 10:00～12:00 コミュニケーション 体験③		20 10:00～11:30 アサーション②	15:00～16:30 身体をほぐそう①	21 閉館日	
23 10:00～12:00 PCTトレーニング	13:30～15:30 PCTトレーニング	24 11:00～16:00 お仕事相談会 & 出張講座 (北部公民館)		25 10:00～12:00 仕事に役立つ Word②	13:30～15:00 考え方を 柔軟にしよう④	26 10:00～12:00 コミュニケーション 体験④	13:45～15:45 YHWチャレンジ	27 10:00～11:30 アンガー マネジメント②	15:00～16:30 身体をほぐそう②	28 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 28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。
30 10:00～12:00 PCTトレーニング	13:30～15:30 PCTトレーニング			 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。							

*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6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ます。	ヤングハローワーク
ストレス対策		
アングーマネジメント＜2回コース＞	ムカつとする、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！	就活準備室
身体をほくそう＜2回コース＞	この講座では座ったままのストレッチや音楽を聞きながら楽しんで身体を動かしていきます。日々の生活の中で身体を動かすことで緊張を和らげたり、気持ちのオン・オフのスイッチを作っていく、仕事への意識を高めていきましょう。 ＊準備物：バスタオル、飲み物、汗拭き用タオル	集会場
リラクゼーション＜2回コース＞	気持ちがイライラしたり、体が疲れたりしたときにはリラクゼーションが有効と言われています。本講座では、体へのアプローチ、心へのアプローチの構成で、心と体をリラックスさせる方法を紹介し、実際に行います。	就活準備室
自己表現上達		
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
コミュニケーション体験＜4回コース＞	体を動かすレクレ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
アサーション＜2回コース＞	アサーションとは、お互いを大切にしながら、率直で素直に自己表現をする方法のことです。講義だけでなくロールプレイも行い、アサーティブな表現を実践的に身に付けることを目指します。自分の対人関係の持ち方や自己表現方法をより良しい方、是非、ご参加を。	就活準備室
社会に出る準備		
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ながら、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	就活準備室
マナーとライフプラン＜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「今からの自分」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

今月の講座紹介		
講座名	説 明	開催場所
自己分析・自己理解		
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
就職活動		
YHWチャレンジ	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
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
仕事に役立つWord＜5回コース＞	ビジネス文書の様式を知り、文字入力はもちろん、その他の操作を活用し、効率よく文書作成を出来るようにしていきます。表の作成、伝えたい内容をまとめる、画像の挿入・編集、ページ罫線等を学び、見栄えの良い文書作成を目指します。	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めること、良かったこと、困っていること等を楽しみシェアしませんか？	集会場
心の力をつけよう③＜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3回目となるテーマは『利他的』です。是非ご参加ください。	集会場
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よ(＾＾) ※エプロン・三角巾をご持参ください。	喫茶
出張講座		
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、それぞれの希望とベ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 B会議室
緊張しいさんのための講座	面接などと接する場面で緊張してしまっ、うまく話せない、顔が赤くなる…等でお困りではありませんか。そもそもなぜ緊張するのか、その緊張を少しでも和らげる方法を一緒に学んで緊張場面への自信をつけましょう。	森都心プラザ 6F B会議室
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までお問い合わせください。 出張講座：『自分を知らろう』13:30～14:30 / お仕事相談会：11:00～15:50	北部公民館

6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)

5日(木)、12日(木)
19日(木)、26日(木)

ハローワーク宇城 (毎月2回 時間：13:15～16:15)

6月6日(金)、20日(金)

ハローワーク上益城 (毎月1回 時間：13:30～16:30)

6月17日(火)

受講生の皆さまへ

アジサイが咲き誇る季節になりました。雨が多くてどんよりしがちですが、その中で生き生きしている姿を見ると心を明るくしてくれます。サポステでは5月から新講座を森都心プラザで開講しています。受講されたい方は、ぜひスタッフまでお声がけください(＊＾＾＊)

～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
熊本市東区若葉1-14-5 (健軍商店街内)
【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)

