

2025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
1 10:00～12:00 PCTトレーニング	13:30～15:30 PCTトレーニング	2 ★10:00～12:00 PC講座 (森都心プラザ)	★13:30～15:00 心理講座 (森都心プラザ)	3 10:00～11:30 第一印象を 良くしよう①	13:30～15:00 考え方を 柔軟にしよう①	4 10:00～12:00 行動への第一歩①	13:00～14:30 マナーと ライフプラン①	5 10:00～11:30 お仕事を知ろう	13:00～16:00 言力	6 閉館日	
8 10:00～12:00 PCTトレーニング	13:30～15:30 PCTトレーニング 13:00～14:30 睡眠教育① (オンライン)	9		10 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②	11 10:00～12:00 行動への第一歩②	13:00～14:30 マナーと ライフプラン② 13:45～15:15 YHWへ行こう	12 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	13 10:00～11:30 心の力をつけよう⑥	13:30～15:30 雑談上手になろう①
15 閉館日 		16	13:00～14:30 睡眠教育② (オンライン)	17 10:00～11:30 リラクゼーション	13:30～15:00 考え方を 柔軟にしよう③	18 10:00～12:00 行動への第一歩③	13:30～15:00 自分の価値観を 知ろう	19 10:00～11:30 アサーション②	15:00～16:30 身体をほぐそう①	20 閉館日	
22 10:00～12:00 PCTトレーニング 10:00～11:30 睡眠教育③ (オンライン)	13:30～15:30 PCTトレーニング	23 閉館日 		24 10:00～11:30 リラクゼーション	13:30～15:00 考え方を 柔軟にしよう④	25 10:00～12:00 行動への第一歩④	13:00～15:00 タッチタイピング① 13:45～15:45 YHWチャレンジ	26 10:00～12:00 タッチタイピング②	15:00～16:30 身体をほぐそう②	27 10:00～12:00 雑談上手になろう②	13:30～15:30 ソーシャル ミーティング
29 10:00～12:00 PCTトレーニング	13:30～15:30 PCTトレーニング	30 11:00～16:00 お仕事相談会 & 出張講座 (北部公民館)				*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! *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。					27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。

*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
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		
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
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、実際にを行います。	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りますが、知らない事が多いです。今回は、仕事をすると大抵睡眠の知識を知り、自分の睡眠を見つめて改善出来ることを探します。	オンライン
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す。 ＊準備物：バスタオル、飲み物、汗拭き用タオル	集会場
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は心の中に「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
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くしたい方、是非、ご参加を。	就活準備室
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
社会に出る準備		
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
雑談上手になろう＜2回コース＞	休憩時間や移動中、懇親会などの場で沈黙になり、なんとなく気まずくなってしまう。また仕事上で取引先やお客様対応の場面があり、緊張や慌ててしまう等…そんな経験はありませんか？日常的な雑談とビジネス場面の雑談について適切な話題、展開の仕方などを学びます。	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です。	就活準備室

今月の講座紹介		
講座名	説明	開催場所
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
PC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
仕事に役立つタッチタイピング＜2回コース＞	キー入力を正確に行うための技術や効率よく入力するための技術を習得します。仕事でパソコン操作の際の入力への自信をつけることが出来ます。タイピングに自信をつけた方、入力の基礎を学びたい方におススメです。	就活準備室
その他		
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。今回は熊本県の小国ジャージー牛乳を使った洋菓子店、乳菓子屋さんをお呼びしています。熊本の豊かな自然が育んだ素材をたっぷり使ったおいしいお菓子をお届けされています。また、お客様だけではなく、地域の人々、働く人の幸せを考えていらっしゃる素敵なお店です。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
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んでること、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
心の力をつけよう⑥＜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。今回は6回シリーズの最終になります。テーマは『目的と目標』です。	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します(^^)/ ※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ましょ(^^)!	森都心プラザ 6F C会議室
★心理講座 「許せない」心の正体	「許せない！」気持ちになることは誰にでもあります。周りの人や相手に攻撃的になったり、逆に自分を「許せない」こともあると思います。「許せない！」気持ちの時の自分に何が起きているのかを知り、「許せない！」気持ちを受け入れてほしいと思って、この講座を試みることにしました。相手に批判的にされたり否定的にされた時の捉え方の参考にもしてほしいです。	森都心プラザ 6F C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うえて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：『リフレミング』13:30～14:30 / お仕事相談会：11:00～15:50	北部公民館

9月

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)

ハローワーク宇城

(毎月2回 時間：13:15～16:00)

ハローワーク上益城

(毎月1回 時間：13:30～16:00)

4日(木)、11日(木)

18日(木)、25日(木)

9月5日(金)、19日(月)

9月16日(火)

～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@mi.ca.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)

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!!

気になったものはぜひ受けてみて

ください。昨日よりも少しだけ成長