

2025年12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 10:00～11:30 心理教育B-③ ★10:00～12:00 PC講座 (森都心プラザ)	★13:30～15:00 働くための法律 (森都心プラザ)	3 10:00～12:00 仕事に役立つ Excel④	13:30～15:00 考え方を 柔軟にしよう①	4 10:00～12:00 ストレスと上手に 付き合う①	13:30～15:00 お仕事を知ろう 阿蘇熊本空港 ホテルエミナース	5 10:00～11:30 睡眠教育①	13:00～14:30 第一印象を 良くしよう①	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	9 10:00～12:00 仕事に役立つ Excel⑤	13:00～15:00 仕事に役立つ タッチタイピング①	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 ストレスと上手に 付き合う②	13:00～15:00 仕事に役立つ Excel⑥ 13:45～15:15 Y HWへ行こう	12 10:00～11:30 睡眠教育②	13:00～14:30 第一印象を 良くしよう②	13 10:00～11:30 「自分を変えたい…」 あなたに 11:00～12:00 商店街 清掃ボランティア	13:30～15:30 ソーシャルミーティング 公開講座 (オンライン)
15 10:00～12:00 PCTトレーニング	13:30～15:30 PCTトレーニング	16 ★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)	17 10:00～11:30 マナーとライフプラン 講座① (オンライン)	13:30～15:00 考え方を 柔軟にしよう③	18 10:00～12:00 ストレスと上手に 付き合う③	13:30～15:00 自分の価値感を 知ろう	19 10:00～11:30 睡眠教育③	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	13:30～15:30 PCTトレーニング	23 11:00～16:00 お仕事相談会 & 出張講座 (北部公民館)	13:00～15:00 仕事に役立つ タッチタイピング②	24 10:00～11:30 マナーとライフプラン 講座② (オンライン)	13:30～15:00 考え方を 柔軟にしよう④	25 10:00～12:00 ストレスと上手に 付き合う④	15:00～16:00 Y HWチャレンジ 講座	26 13:00～15:00 大掃除  15:00～16:30 身体をほぐそう②	27 閉館日		
29 閉館日		30 閉館日		31 大晦日 	<div><div>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。*事前申し込みが必要です。</div></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12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		
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
ストレス対策		
ストレスと上手に付き合う ＜4回コース＞	ストレス予防の基本であるセルフケアと、ストレスを和らげる「3つのC」（認知、コントロール感覚、コミュニケーション）をキーワードにした講座です。意見交換や体験学習を通して、楽しみながら学びましょう！	就活準備室
身体をほぐそう ＜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き、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
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。今回は、仕事をする上で大事な睡眠の知識を知り、自分の睡眠を見つめて改善出来ることを探します。	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
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講座 ＜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！	オンライン
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

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
P Cスキル系		
仕事に役立つ タッチタイピング講座 ＜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い方、入力の基礎を学びたい方におススメです。	就活準備室
P C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		
「自分を変えたい…」 あなたに	本講座では、仕事とは何か、仕事を通して人生をどう豊かにするかを考えます。この講座を通して見つけたあなただけの答えを、ぜひこれからの人生にいかしませんか？	集会場
お仕事を知ろう	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、阿蘇熊本空港にほど近い滞在型リゾートホテル「阿蘇熊本空港ホテルエミナース」からゲストをお招きし、普段は聞く事のできないホテル業界の仕事について深く掘り下げます。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？	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せんが、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、困ってること等を楽しくシェアしませんか？	集会場
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(´へ´) ※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
公開講座		
感情表現の コミュニケーション	11月より4回シリーズでオンラインにて開催されています。今回のテーマ内容は、良好なコミュニケーションにつなげるため「親しみやすいけど、ていねいな感情表現の出し方を学びます。お申し込みは下記のQRコードまたはく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。	オンライン
出張講座		
★PC講座 ＜2回コース＞	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(´へ´)!	森都心プラザ 6F C会議室
★心理講座 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 C会議室
★働くための法律	働くうえで知っておきたい法律の基礎を、わかりやすく解説するセミナーです。労働時間・休憩・賃金・契約など、就職前に知っておくと安心できるポイントを紹介します。これから社会に出る若者におすすめの内容です。	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るうえで大切なスキルやコツと一緒に体験しませんか？詳細はく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。お仕事相談会：11:00～15:50 / 出張講座：『アンガーマネジメント』13:30～14:30	北部公民館

12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：13:30～15:00）
※25日(木)はV R T検査、チャレンジ講座実施中

4日（木）、11日（木）
18日（木）、25日（木）

ハローワーク宇城

（毎月2回 時間：13:15～16:00）

12月5日（金）、19日（金）

ハローワーク上益城

（毎月1回 時間：13:30～16:00）

12月16日（火）

専門のキャリアカウンセラーがサポート致します！
お申し込みはハローワーク窓口、または若者サポートステーションまでご連絡下さい。

12月のボランティア募集！！

年末に向けて大掃除を行います。
会社に入ると決まった業務を行うだけでなく様々な行事に臨機応変に対応する力も必要になります。
ぜひ、1年のしめくくりとしてサポステの仲間と一緒にチャレンジしてみませんか？参加希望の方はスタッフまでお知らせください！

サポステ公開講座のお知らせ

11月より4回シリーズでオンラインにて公開講座が開催されています！
詳しくは下記のQPコードまたは若者サポートステーションまでお問い合わせください。

第2回公開講座QPコード

～お問い合わせ先～
くもと若者サポートステーション

<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】 県営健軍団地1階 集会場
【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）

【若葉コミュニティセンター】
〒861-2103 熊本市東区若葉4丁目23-23

<事務所>
〒862-0904 熊本市東区栄町2-15 県営健軍団地1階
TEL&FAX：096-365-0117
（日曜・祝祭日休み）
E-mail：kumamoto-saposute@mica.dti.ne.jp