

# 2026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
								<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。 〒862-0904 熊本市東区栄町2-15 県営健康団地1階 TEL &amp; FAX : 096-365-0117 (日曜・祝祭日休み)</p> 			
2 10:00～12:00 PCTレーニング	13:30～15:30 PCTレーニング	3 10:00～12:00 ビジネスマナー①  ★10:00～12:00 PC講座 (森都心プラザ)	★13:30～15:30 求人票の見方 (森都心プラザ)	4 10:00～11:30 スタート オリエンテーション		5 10:00～12:00 コミュニケーション 体験①		6 10:00～11:30 整理収納で暮らしを 整えよう①	13:00～15:00 仕事に役立つ Word⑤	7 閉館日	
2月上旬予定 公開講座 (オンライン)											
9 10:00～12:00 PCTレーニング	13:30～15:30 PCTレーニング	10 10:00～12:00 仕事に役立つ Excel①		11 建国記念の日 		12 10:00～12:00 コミュニケーション 体験②	14:00～15:30 報連相の技術  13:45～15:15 YHWへ行く	13 10:00～11:30 整理収納で暮らしを 整えよう②	13:30～15:00 お仕事を知ろう 第一交通産業(株)	14 10:00～11:30 「自分を变えたい…」 あなたに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レーニング	13:30～15:30 PCTレーニング	17 10:00～12:00 ビジネスマナー②  ★10:00～12:00 PC講座 (森都心プラザ)	★13:30～15:30 リラクゼーション (森都心プラザ)	18 10:00～11:30 心理教育① (オンライン)		19 10:00～12:00 コミュニケーション 体験③	13:00～15:00 仕事に役立つ Excel②	20	13:00～14:30 心理教育② (オンライン)	21 閉館日	
23 天皇誕生日 		24 10:00～11:30 アンガーマネジメント①		25 10:00～12:00 電話対応講座①  11:00～16:00 お仕事相談会 & 出張講座 (北部公民館)	13:30～15:00 考え方を 柔軟にしよう①	26 10:00～12:00 コミュニケーション 体験④  13:30～15:30 電話対応講座② 14:00～15:00 YHW職業興味検査 15:00～16:00 YHWチャレンジ講座  緑がわ 情報交換会 ※ボランティア、聴講者募集中!!	13:30～15:30 電話対応講座② 14:00～15:00 YHW職業興味検査 15:00～16:00 YHWチャレンジ講座	27 10:00～11:30 想いを伝える話し方 ヒント講座	13:00～14:30 心理教育③ (オンライン)	28 10:00～12:00 働くための セルフケア  11:00～13:00 こども食堂 ボランティア  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。	13:30～15:30 ソーシャルミーティング

\*都合集合場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。

# 2026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伝えます。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3/10(火) 10:00～11:30です。	就活準備室
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。仕事をする上ではとても大切なことです。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初期サインに気づ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。肩の力を抜いて気楽に参加してください。	集会場
自己表現上達		
想いを伝える話し方ヒント講座	対面で話すことに苦手意識をお持ちの方に、この講座ではお腹から声を出す発声法の基礎や自己紹介の仕方、今、何を伝えたいのかなどの練習を通して、自分の言葉で伝えることを学びます。正しい言葉で正しく伝える為に、基本の大切さをこの講座で学びます。お気軽にご参加ください。	集会場
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。	①～③集会場 ④若葉コミュニティセンター
考え方を柔軟にしよう＜4回シリーズ＞	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。※②3/4(水)、③3/18(水)、④3/25(水) 13:30～15:00予定	就活準備室
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
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。	オンライン
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
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「もうれんそう」）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
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
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力、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！	就活準備室
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のか分からない」「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。「会社での電話の出力、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。	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、 <b>応募書類と筆記用具</b> 。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・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。計算の基礎相対参照と絶対参照を理解し計算が出来るようにする。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。※③3/6(金)10:00～12:00 ④3/10(火)、⑤3/12(木)、⑥3/19(水)13:00～15:00予定	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		
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、困っていること等を楽しくシェアしませんか？	集会場
【自分を変えたい…】あなたに③＜4回シリーズ＞	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（第一交通産業(株)）	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、福岡県北九州市に本社を置く、タクシー保有台数日本一を誇る第一交通産業株式会社さんをお招きしています。どんなお仕事のなる機会です。ぜひ、お話を聞いてみませんか？	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。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
おーさあこども食堂	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
公開講座		
サポステを利用して	3名のサポステ利用者の気持ちやどう変化し就労にたどり着いたのか、その体験記を語ります。サポステホームページにて公開!!	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りたい(^^)!	森都心プラザ 6F C会議室
★求人票の見方	就職活動始める前に、求人票の正しい読み方を身につけませんか？本講座では、給与・勤務時間・福利厚生などの重要ポイントの見極め方や、企業の意図を読み取るコツをわかりやすく解説します。求人票から自分に合った職場を見つける力を養い、納得のいく就職を目指しましょう！	森都心プラザ 6F C会議室
★リラクゼーション	こころと身体の状態に目を向けながら、整え直すためのヒントに触れる講座です。簡単なストレッチや呼吸、気持ちの付き合い方を通して、緊張をゆるめ、日常や就労の場面で「これならできそう!」と思えるリラクゼーションを一緒に見つけていきましょう。	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。お仕事相談会：11:00～15:50/出張講座：『ストレスを理解しよう』13:30～14:30	北部公民館

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。

ヤングハローワーク

(毎週木曜日 時間：13:30～15:00)  
※26日(木)はVRT検査、チャレンジ講座実施中

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：13:15～16:00)

2月6(金)、20日(月)

ハローワーク上益城

(毎月1回 時間：13:30～16:00)

2月17日(火)

＜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

【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2-3-23