

# 2026年3月 サポステ講座 スケジュール

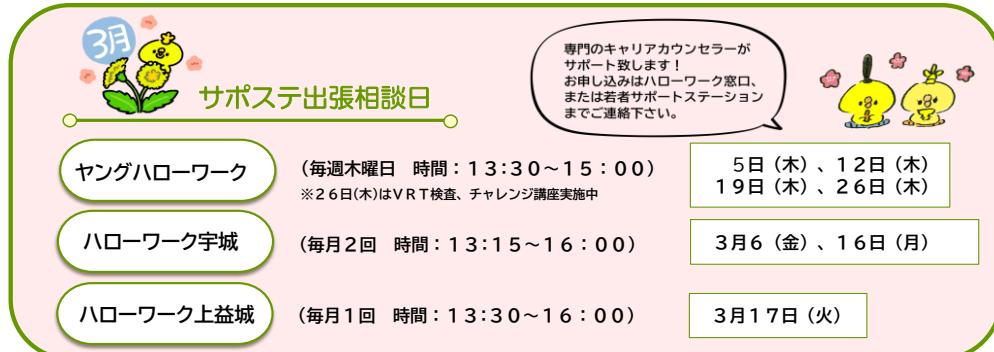
月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日	
午前	午後			午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後
2 10:00~12:00 PCトレーニング	13:30~15:30 PCトレーニング	3   ★10:00~12:00 PC講座 (森都心プラザ)		4   ★13:30~15:30 エゴグラム (森都心プラザ)		5 13:30~15:00 考え方を 柔軟にしよう②	10:00~11:30 アサーション① (オンライン)	13:00~14:30 マネーとライフプラン 講座①	6   13:00~15:00 仕事に役立つ Excel③	7 閉館日	
9 10:00~12:00 PCトレーニング	13:30~15:30 PCトレーニング	10 10:00~11:30 アンガーマネジメント②	13:00~15:00 仕事に役立つ Excel④	11 10:00~11:30 スタート オリエンテーション		12 10:00~11:30 アサーション② (オンライン)	13:00~15:00 仕事に役立つ Excel⑤	13 10:00~11:30 第一印象を 良くしよう①	15:00~16:30 身体をほぐそう①	14 10:00~12:00 職場の困った場面を 考えよう① 10:00~11:30 「自分を変えたい…」 あなたに④ 11:00~12:00 商店街 清掃ボランティア	13:30~15:30 職場の困った場面 考え方② 13:30~15:00 家族会
16 10:00~12:00 PCトレーニング	13:30~15:30 PCトレーニング	17 10:00~11:30 アートセラピー		18 10:00~11:30 第一印象を 良くしよう②	13:30~15:00 考え方を 柔軟にしよう③	19 10:00~11:30 マネーとライフプラン 講座②	13:00~15:00 仕事に役立つ Excel⑥	20 閉館日	春分の日	21 閉館日	
23 10:00~12:00 PCトレーニング	13:30~15:30 PCトレーニング	24 10:00~11:30 レジリエンス①  11:00~16:00 お仕事相談会 & 出張講座 (北部公民館)	13:30~15:00 自分の価値観を 知ろう	25 お仕事を知ろう 有限会社あらき石	13:30~15:00 考え方を 柔軟にしよう④	26   14:00~15:00 YHW職業興味検査 15:00~16:00 YHWチャレンジ講座		27   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日はおーさあ 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 PCトレーニング	13:30~15:30 PCトレーニング	31 10:00~11:30 レジリエンス②				3月					

\*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！  
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。

# 2026年3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
<b>基本パック</b>		
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もらいます。その後、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きます。	ヤングハローワーク
<b>ストレス対策</b>		
レジリエンス <2回コース>	レジリエンスは「精神的回復力」と訳される言葉で、落ち込みや下がったモチベーションを癒して前に踏み出す力です。そして、レジリエンスは誰もが持っている力ですが、自分で気づいていないことが多いです。この講座では、自分の持つレジリエンスを確認します。ワークやゲームを通して楽しみながら学びます。	就活準備室
アートセラピー	アート作業は自然に「今この瞬間」に意識を向けることができ、「集中していたら気持ちが軽くなっていた」という体験につながります。絵心不要！「パステルアート」で春のグラデーションと一緒に楽しみましょう。	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
<b>自己分析・自己理解</b>		
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、自分と他の価値観の違いに気づくことで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
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を行い、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。	オンライン
<b>社会に出る準備</b>		
職場の困った場面を考えよう <2回コース>	職場での円滑な人間関係やお客様対応について課題と対策を話し合い、ロールプレイで自信をつけます。皆で楽しみながら、職場で起こりそうな「困った場面」を乗り切る練習をしましょう！	就活準備室
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！	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ツとして、身だしなみ・スキンケア・マ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	就活準備室
<b>就活活動</b>		
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



今月の講座紹介		
講座名	説明	開催場所
<b>就職活動</b>		
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
<b>その他</b>		
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、困ったこと等を楽しくシェアしませんか？	集会場
家族会	サポステ利用者の保護者の皆さんによる会です。「子どもの就労に関して誰よりも心配しているけど、どう関わって良いか分からず」「サポステで何をしているのか知らない」「適切な社会資源を知りたい」という保護者が集まって意見を交換しています。	喫茶
お仕事を知ろう 有限会社あらき石材	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。今回は熊本市に本社を置く創業85年の老舗石材店の「有限会社あらき石材」さんをお招きしています。熊本県内全域を対象に、お墓の設計・施工から墓じまい、リフォームまで幅広く手がけていらっしゃいます。 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
「自分を変えたい…」 あなたに④ <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の答えを、ぜひこれから的人生にいかしませんか？	集会場
<b>ボランティア</b>		
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 こども食堂	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。 ボランティアの方には食事ができますよ(^^)/ ※エプロン・三角巾をご持参ください。	喫茶
<b>出張講座</b>		
★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ます。パソコンと気軽に仲良くなってしまいましょう！(^^)	森都心プラザ 6F C会議室
★エゴグラム	エゴグラムという性格検査を実施し、自分の「自我状態」を理解します。自分自身の性格や特徴・行動パターンを理解することで「自分の更に伸ばしたいところ・変えていきたいところ」を整理したり、他の人の個性を認めるヒントを得られるかも！？興味がある方は是非、ご参加ください。	森都心プラザ 6F C会議室
★認知行動療法	出来事（事実）に対して、どう捉えるか／考えるかは、その後の感情や行動に影響を与えます。きつくなる捉え方／考え方を自分が楽になる捉え方／考え方へ変える方法を紹介します。	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：『アートセラピー』13:30～14:30	北部公民館

## オンライン支援スタートのお知らせ

オンライン相談 & eラーニングを開始しました！

「家からサポステまで遠い」「自分のペースで学びたい」という声にお応えし、オンライン支援を本格スタートしました。

まずは、お電話またはまもと若者サポートステーションHP内の申し込みフォームからお知らせください。  
一步踏み出す場所は、あなたの部屋からでも大丈夫です。皆さまのご利用を心よりお待ちしております。



オンライン支援  
QRコード

~お問い合わせ先~  
くま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]

<事務所>

〒862-0904 熊本市東区若葉1-15 県営健軍団地1階

TEL&FAX: 096-365-0117

(第1・3土曜日・日曜・祝祭日休み)

E-mail: kumamoto-saposute@mica.dti.ne.jp

