

# 2026年4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		午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後		
				1		2 10:00~11:30 アートセラピー		3 10:00~12:00 仕事に役立つ タッチタイピング①		4 閉館日			
		6 10:00~12:00 PCTトレーニング	13:30~15:30 PCTトレーニング	7 ★10:00~12:00 PC講座 (森都心プラザ)	★13:30~15:00 持ち味発見 ワークショップ (森都心プラザ)	8 10:00~11:30 スタート オリエンテーション	13:30~15:30 自分の良さを 確認しよう	9 10:00~12:00 仕事に役立つ タッチタイピング②	13:45~15:15 YHWへ行こう  13:30~15:30 ストレスと上手に 付き合う①	10 10:00~12:00 仕事に役立つ Word①	13:00~15:00 睡眠教育① (オンライン)	11 10:00~11:30 利他的 コミュニケーション  11:00~12:00 商店街 清掃ボランティア	13:30~15:30 雑談上手になろう①
		13 10:00~12:00 PCTトレーニング	13:30~15:30 PCTトレーニング	14 10:00~12:00 仕事に役立つ Word②	13:30~14:30 対人距離感を 考えよう	15 10:00~11:30 表現力を 身に付けよう①	13:30~15:30 日常のマナー①	16 10:00~12:00 仕事に役立つ Word③  10:00~12:00 ストレスと上手に 付き合う②	14:00~15:30 Eゴグラムを使った 自己理解	17 10:00~12:00 働くための 法律と制度①	13:00~15:00 睡眠教育② (オンライン)	18 閉館日	
		20 10:00~12:00 PCTトレーニング  10:00~12:00 ストレスと上手に 付き合う③	13:30~15:30 PCTトレーニング	21 ★10:00~12:00 PC講座 (森都心プラザ)	★13:30~15:00 伝わる体験 (森都心プラザ)	22 10:00~11:30 表現力を 身につけよう②	13:30~15:30 日常のマナー②	23 10:00~12:00 仕事に役立つ Word④	14:00~15:00 YHW職業興味検査 15:00~16:00 YHWチャレンジ 講座	24 10:00~12:00 睡眠教育③ (オンライン)	13:00~15:00 働くための 法律と制度②	25 10:00~12:00 雑談上手になろう②  11:00~13:00 こども食堂 ボランティア  <small>※こども食堂開催のため 駐車場がご利用できません</small>	13:30~15:30 ソーシャルミーティング
		27 10:00~12:00 PCTトレーニング	13:30~15:30 PCTトレーニング	28	11:00~16:00 お仕事相談会 & 出張講座 (北部公民館)	29			30 10:00~12:00 ストレスと上手に 付き合う④	13:00~15:00 仕事に役立つ Word⑤	<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。</p> 		

\*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。

# 2026年4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>基本バック</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ます。	ヤングハローワーク
<b>ストレス対策</b>		
ストレスと上手につき合う<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!	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す出来ることを探します。	オンライン
<b>自己表現上達</b>		
対人距離感を考えよう	本講座では自分と相手のパーソナルスペースを考えながら円滑な人間関係を築く方法を考えます。人と人の距離がうまく取れず悩んでいる方はぜひご参加ください。	集会場
表現力を身につけよう<2回コース>	日頃の生活の中で「どうすればいいんだろう」と感じる困りごとに対して、自分自身で対処できるようにしていくソーシャルスキルをグループ活動を通して学び練習します。コミュニケーション方法を練習することで日常でのストレスを軽減することを目標とします。	就活準備室
<b>自己分析・自己理解</b>		
エゴグラムを使った自己理解	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。	就活準備室
<b>社会に出る準備</b>		
働くための法律と制度(求人票から読み解く)<2回コース>	ハローワークの求人票を見ながら、1回目は、働く上で知っておきたい法律(労働基準法や最低賃金法等)について学びます。2回目は、社会保険など働く人のための様々なセーフティネットについて学びます。バワハラ対応等についても解説します。	就活準備室
日常のマナー<2回コース>	日ごろ、皆さんが暮らしていく中で、周りの人に迷惑をかけないようなマナーを学びます。また、皆さんが私的に友人や先輩たちと接するマナーも学びます。日常必要なマナーを知ると意外と得したら、楽しいことも増えますよ。一緒に、楽しく学びましょう。	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ふ。また仕事上で取引先やお客対応の場面があり、緊張や慌ててしまふ等...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。	集会場

今月の講座紹介		
講座名	説明	開催場所
<b>就職活動</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
自分の良さを確認しよう	皆さんは自分自身のことを知っていますか? 自分が知っている強み・弱み・P.R.だけが全てではありません。周囲からの意見にも耳を傾け、もう一度、自分が与える印象について検討してみましょ。	就活準備室
<b>PCスキル系</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
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
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
<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、困ってること等を楽しくシェアしませんか?	集会場
利他的コミュニケーション	利他とは「他の人をおもひやること」。利他の心の重要性を知り、コミュニケーションの手段として実践することで、社会において良好な人間関係をつくることを目指します。	集会場
お仕事を知ろう	企業の方にお願いいただき、実際の仕事について学ぶ講座です。今回は熊本県を中心に建設機械のレンタル、リース、販売、およびレンタル事業を展開される熊本中央リース株式会社さんをお招きしています。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
<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(^ ^) ※車手が必要な方は、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
おーさあ子ども食堂	月に1回開催されている『子ども食堂』の準備や片付け・配膳・食器洗いなどをお願いします。	喫茶
<b>出張講座</b>		
★持ち味発見ワークショップ	参加者全員がカードを使って、個々の「持ち味」を選び出し、また、他者の助言で自分が知らなかった「持ち味」に気づくことができる講座です。他人と比べることなく、自分の持ち味をフルに活かしてイキイキと働くための第一歩を、このワークショップで楽しく始めましょう!	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
★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!(^ ^)!	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を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: 『春の絵手紙』13:30~14:30	北部公民館



## 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) ※23日(木)はVRT検査、チャレンジ講座実施中	2日(木)、9日(木)、16日(木) 23日(木)、30日(木)
ハローワーク宇城	(毎月2回 時間: 13:15~16:00)	4月3日(金)、24日(金)
ハローワーク上益城	(毎月1回 時間: 13:30~16:00)	4月21日(火)



## 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近い」「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、お電話またはく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。一歩踏み出す場所は、あなたのお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

くまもと若者サポートステーション  
お問い合わせ先

<講座・プログラムスペース>  
【就活準備室】 熊本県東区若葉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  
【若葉コミュニティセンター】 熊本県東区若葉4丁目23-23

<事務所>  
〒862-0904 熊本県東区栄町2-15 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

