

2026年6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 PCトレーニング 10:00~12:00 行動への第一歩④	13:30~15:30 PCトレーニング	2 ★10:00~12:00 PC講座 (森都心プラザ) ★13:30~15:00 履歴書の書き方 (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 10:00~11:30 第一印象を 良くしよう①		5 13:00~14:30 マネーと ライフプラン①		6 閉館日		
8 10:00~12:00 PCトレーニング 10:00~12:00 コミュニケーション 体験①	13:30~15:30 PCトレーニング	9 10:00~11:00 思ったように実力を発揮 しよう① (オンライン) 睡眠と疲労の話		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 10:00~11:30 第一印象を 良くしよう② 13:45~15:15 YHWへ行く	13:00~15:00 タッチタイピング 講座①	12 10:00~12:00 仕事に役立つ Excel⑤ 13:00~14:30 マネーと ライフプラン②		13 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		
15 10:00~12:00 PCトレーニング 10:00~12:00 コミュニケーション 体験②	13:30~15:30 PCトレーニング	16 10:00~11:30 アンガー マネジメント① ★10:00~12:00 PC講座 (森都心プラザ) ★13:30~15:00 エゴグラム (森都心プラザ)		17 10:00~12:00 仕事に役立つ Excel⑥ 13:30~15:00 考え方を 柔軟にしよう③		18 10:00~11:30 アサーション① 14:00~15:30 エゴグラムを使った 自己理解	19 10:00~11:00 思ったように実力を発揮 しよう② (オンライン) 自己コントロール と注意集中の話 15:00~16:30 身体をほぐそう①		20 閉館日			
22 10:00~12:00 PCトレーニング 10:00~12:00 コミュニケーション 体験③	13:30~15:30 PCトレーニング	23 10:00~11:00 思ったように実力を発揮 しよう③ (オンライン) 情報処理、コミュニ ケーション、記憶の話 11:00~16:00 お仕事相談会 & 出張講座 (北部公民館)		24 10:00~12:00 タッチタイピング 講座② 13:30~15:00 考え方を 柔軟にしよう④		25 10:00~11:30 アサーション② 14:00~15:00 YHW職業興味検査 15:00~16:00 YHWチャレンジ講座 13:00~14:30 お仕事を知ろう (株)モリシマ	26 10:00~11:00 思ったように実力を発揮 しよう④ (オンライン) 実行機能、論理的 思考、自己理解の 話 15:00~16:30 身体をほぐそう②		27 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	13:30~15:30 ソーシャルミーティング	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。	
29 10:00~12:00 PCトレーニング 10:00~12:00 コミュニケーション 体験④	13:30~15:30 PCトレーニング	30 10:00~11:30 アンガー マネジメント② 13:30~15:00 自分の価値観を 知ろう						<div style="border: 2px solid orange; border-radius: 20px; padding: 10px; background-color: #fff9c4;"> <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、サポステへご相談ください。 *事前申し込みが必要です。</p> </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。

2026年6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
基本パック		
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
ストレス対策		
アンガーマネジメント<2回コース>	ムカつとる、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！	就活準備室
身体をほくそく<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	健康文化ホール(会議室A)
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。	就活準備室
自己表現受講		
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
コミュニケーション体験<4回コース>	身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。	①③④ 健康文化ホール(会議室A) ②若葉コミュニティセンター
思ったように実力を発揮しよう<4回コース>	「思ったように実力が発揮する」には自分の履いている課題を知るといえます。この講座では「神経心理ピラミッド」の考えを使って話をしていきます。ピラミッドなので、下の項目に課題があるとそれより上の項目がうまくいかないです。自分がどこで躓いているかを話を聞きながら考えてもらえるとうれしいです。 ※講座は下位項目から進めていきます。項目を見て、ここかもというところを聞かれても構いません。	オンライン
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は、是非、ご参加を。	就活準備室
社会に出る準備		
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
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
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
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

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	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
PCT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
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
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。ファンリターナーはいますが、主役は皆さんになります。仕事や就活について悩んでいること、良かったこと、困っていること等を楽しみシェアしませんか？	就活準備室
お仕事を知らう	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。今回は梅モリシマさんをお招きしています。地域の「伝えたい」をカタチにする、幅広い制作・サポート業務を行っているらしいです。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？	就活準備室
利他的コミュニケーション	利他とは「他人をおもいやること」。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。	就活準備室
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(^^) ※重手が必要な方は、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。	健康商店街
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すよ(^^) ※エプロン・三角巾をご持参ください。	喫茶
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っていきましょう!(^^)	森都心プラザ 6F C会議室
★履歴書の書き方	履歴書って、いざ書こうとすると意外と難しいですよね。「自己PRってどう書くの?」「職歴ってどこまで書けばいいの?」など、悩みはつきません。この講座では、“採用担当者に読まれる履歴書”のコツを分かりやすくお伝えします。ポイントを押さえれば、履歴書はもっと書きやすくなります。就活が初めての方も、書き直したい方も、気軽に参加してください。あなたの魅力がしっかり伝わる履歴書づくりと一緒に進めましょう。	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
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?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:『色と言葉でつくるセルフケア』13:30~14:30 / お仕事相談会:11:00~15:50	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) ※25日(木)はVRT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)	6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)	6月23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
熊本市東区柴町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@mica.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 (健康商店街内)
【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

サポステでは「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、オンライン支援を行っています。一歩踏み出す場所は、あなたのお部屋から大丈夫です。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。



オンライン支援
QPコード

