

2026年7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 | | 2 | 13:00~15:00 仕事に役立つ Word① | 3 | 13:00~14:30 睡眠教育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 認知行動療法 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 日常のマナー① | 9 | 13:45~15:15 YHWへ行こう | 10 10:00~12:00 仕事に役立つ Word② | 13:00~14:30 睡眠教育② | 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 | 13:00~14:30 働くための食育 |
| 13 10:00~12:00 PCTトレーニング | 13:30~15:30 PCTトレーニング | 14 10:00~11:30 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② | 16 | 13:00~15:00 仕事に役立つ Word③ | 17 | 13:00~14:30 睡眠教育③ | 18 | 閉館日 |
| 20  | | 21 ★10:00~12:00 PC講座 森都心プラザ | ★13:30~15:00 余白をつくる 森都心プラザ | 22 10:00~11:30 表現力を 身に付けよう② | 13:30~15:30 自分の良さを 確認しよう | 23 10:00~11:30 コグトレ | 13:00~15:00 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 働くための 法律と制度① (オンライン) | | 25 10:00~12:00 雑談上手になろう① 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 ※25日はおーさあ 駐車場が利用 できません。 |
| 27 10:00~12:00 PCTトレーニング 10:00~11:30 くまサポミニ セミナー①in宇城 | 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 10:00~11:30 お仕事を知ろう 熊本中央リース(株) | 13:30~15:30 雑談上手になろう② | 30 | 13:00~15:00 仕事に役立つ Word⑤ | 31 10:00~11:30 くまサポミニ セミナー②in宇城 | 13:00~15:00 働くための 法律と制度② (オンライン) |  <p>講座受講の 위해서는 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> | |

* 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7月 サポステ・外部講座内容のご案内

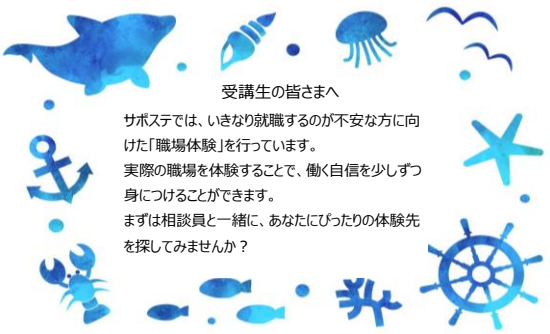
| 今月の講座紹介 | | |
|--------------------------------|--|-------------------|
| 講座名 | 説明 | 開催場所 |
| 基本バック | | |
| スタートオリエンテーション | <新登録者向け> まずは同じ時期に利用開始したメンバーと簡単なゲームを通して交流をしてもらいます。その上で、サポステを利用する際の注意点、基本的なルールなどをお伝えします。新規登録した方は必ずご参加ください。 | 就活準備室 |
| YHWへ行こう | ヤングハローワークで職員さんから求人検索方法やハローワーク相談の活用方法などを紹介していただきます。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 |
| 自己表現上達 | | |
| 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 |
| 自己分析・自己理解 | | |
| コグトレ | 認知とは、入ってきた情報を受け取り、頭の中で処理して、出力する。(行動する、発信するなど) 一連の作業を指します。ご自分の認知パターンを知り、得意なところはより高めるために、苦手なところは改善するために、トレーニングを紹介し、実際にやってみます。 | 就活準備室 |
| 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。 | 健軍文化ホール(パターナールーム) |
| 社会に出る準備 | | |
| 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様対応の場面があり、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。 | 就活準備室 |
| 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、社会保険なども働く人たちのための様々なセーフティネットについて学びます。パワハラ対応等についても解説します。 | オンライン |
| 日常のマナー <2回コース> | 日ごろ、皆さんが暮らしの中で、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。日常に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 |
| 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と学びます。簡単に実践できるように栄養バランスアップ簡単な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 |
| 応募準備 | | |
| 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味・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う。 | 就活準備室 |
| 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きますので、リアルタイムの就活が可能です。これまででも多くの方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 |
| ストレス対策 | | |
| 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出来ることを探します。 | 就活準備室 |

| 今月の講座紹介 | | |
|-------------------------|--|----------------|
| 講座名 | 説明 | 開催場所 |
| PC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、各自の進捗に合わせた学習が可能です。 | 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、効率よく文書作成を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、ページ罫線を学び、見栄えの良い文書作成を目指します。 | 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んでいること、良かったこと、困っていること等楽しくシェアしませんか? | 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。 | 就活準備室 |
| お仕事を知ろう | 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。今回は熊本中央リース(株)さんをお招きしています。熊本県内を中心に、大型建設機械から小型汎用機まで300機種・4,000点以上の機材を貸し出す総合レンタル企業です。地元インフラ整備や災害復旧を地元から支えていらっしゃいます。さらに、一般向けレンタル事業「コレカ」も展開し、地域の「動く」を多角的にサポートする、安定性と地域貢献度の高い会社です。ぜひお話を聞いてみませんか? 1日目:「好印象につながる面接マナー」面接官が自分に対してどのような印象を持ったか気になりますか。面接会場に入ったその時点で第一印象は決まると言います。好印象につながる面接マナーのポイントをお伝えしますので、身に付けて自身の好感度をアップしましょう。 2日目:「本当の休み方を教えます」現代社会は疲れることだけではありません。しかし、「寝ても」「ゲームしても」疲れが取れない。その「休み方」、違っているかもしれません! 自分の疲れはどこから来ているのか、そしてそのタイプに合わせた「休み方」をお伝えします。 1日だけの受講も可能です。また、前後の週には出張相談会も実施予定! 宇城近辺の方は是非ご参加ください。 | 就活準備室 |
| くまサポニセミナー in 宇城 <2回コース> | | ハローワーク宇城 会議室2階 |
| 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(^^) ※車手が必要な方は、ご参加ください。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 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 | 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 |
| ★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/考え方を自分自身が楽になる捉え方/考え方に変える方法を紹介します。 | 森都心プラザ 6F C会議室 |
| ★余白をつくる | 就活やこれからのことを考えると、頭がいっぱいになったり、自分を責めてしまったりすることがあります。この講座では、呼吸や五感を使って落ち着く方法、頭の中を書き出すワーク、自分にやさしい言葉をかける練習を行います。無理に前向きにならなくても大丈夫。自分のペースで少し立ち止まり、日常で使える「余白」のつくり方を体験します。 | 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を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(まほ)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:『リラクゼーション』13:30~14:30 / お仕事相談会: 11:00~15:50 | 北部公民館 |

～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 熊本市東区栄町2-15 県営健軍団地1階
TEL&FAX: 096-365-0117
E-mail: kumamoto-saposute@mica.dti.ne.jp

<講座・プログラムスペース>
【就活準備室】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
【健軍文化ホール】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、いきなり就職するのが不安な方向けに「職場体験」を行っています。実際の職場を体験することで、働く自信を少しずつ身につけることができます。まずは相談員と一緒に、あなたにぴったりの体験先を探してみませんか?

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V R T検査、チャレンジ講座実施中 | 2日、9日、16日、23日、30日 |
| ハローワーク宇城 | (毎月2回 時間: 13:15~16:00) | 7月3日(月)、24日(金) |
| ハローワーク上益城 | (毎月1回 時間: 13:30~16:00) | 7月21日(火) |