

いまは動けなくても大丈夫
小さな一歩を踏みだす

お仕事相談会 & 出張講座

コミュニ
ケーションが
苦手…

ブランク
期間が
長い…

やりたい事が
わからない…

自分の強みを
知りたい…

自分に
自信がな
い…

一人で
考えていると
不安になる…



☆見学だけでも大歓迎です

ご予約は裏面の申込フォームにてお願いします

参加無料



お仕事相談会

お仕事の探し方に迷っている方、
自信のない方、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。



出張講座

就活や仕事をするうえで大切な
スキルやコツを一緒に楽しく体
験しませんか。履歴書などの作
成もお手伝い致します。

【対象者】

- お仕事に就きたくても
一歩踏みだせない方、
またはそのご家族や
関係者の方
- サポステ登録者の方

※どのような事でも構いま
せんので『くまもと若者
サポートステーション』
へお問い合わせください

相談会の日時や講座の詳細は
裏面を参照願います

【会場】北部公民館(本館) 2F
(熊本市北区鹿子木町66)

【主催】 北部公民館
(096-245-0046)

【協力】厚労省・熊本県事業
くまもと若者
サポートステーション
(096-365-0117)

詳細は裏面へ→

◆出張講座のご案内

1月27日(火)

13:30～14:30

『コグトレ』

仕事をするとき、目には見えない「脳のはたらき」が土台になっています。「自分の脳のクセ」や「得意・苦手」に気づき、「どう工夫したらラクになるか」を一緒に考えましょう。

2月25日(水)

13:30～14:30

『ストレスを理解しよう』

私たちの周りにある「ストレス」について、理論的に考えてみましょう。ストレスによって、心や体にどのようなサインが出るのか。どのような対処法があるのかを一緒に考えましょう。

3月24日(火)

13:30～14:30

『アートセラピー』

アート作業は自然に「今の瞬間」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を一緒に楽しみましょう。

◆お仕事相談会、出張講座の申込み



お申込欄(電話・FAX・お申込みフォームからお申し込みください)					お申込みフォーム	
お名前 or ニックネーム 緊急連絡用 電話番号						
お住いの市区町村名						
熊本市		区(		校区) 又は 市外		
年代	10代	20代	30代	40代	その他(代)	
相談枠 ご希望の時間に○印を つけてください	①11:00～11:50		②13:00～13:50		相談人数 各枠 2名	
	③14:00～14:50		④15:00～15:50			
出張講座	参加 or 不参加				13:30～14:30	

【お問い合わせ先】

くまもと若者

サポートステーション

熊本市東町栄町2-15

県営健軍団地1階

Tel: 096 - 365 - 0117

あなたの働きたい気持ちに
寄り添う場所『サポステ』



ホームページ



SAPOSUTE_KUMAMOTO



LINE