

五島サポステって…？

サポステは、働くことに悩みを抱えている15歳～39歳までの若者の就職支援を行っております。専門の相談員がよりそって支援をしていきます。利用は無料です、ぜひご利用ください。なお、カウンセリングは随時受け付けていますが、原則予約制になっており、予約の方を優先します。

★サポステでの支援の流れです★

●就職支援

就活に向けての各種支援
(求人検討、模擬面接、履歴書等の添削など)

●各種プログラム

グループカウンセリングやグループ活動・キャリアアップ
(ボランティア、スポーツ、パソコン等のキャリアアップなど)

●社会体験・見学

職場体験や見学(希望者の方)



●カウンセリング

キャリアコンサルタント、臨床心理士など専門の相談員によるカウンセリング(希望者の方)



12月のイベント案内

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
26	27	28	29	30	01
03 相談日	04 ♪キャリアプロ 「健康促進・ヨガ教室」	05 心理カウンセリング HW気がるに相談日	06 相談日	07 相談日 ステップアップ相談日	08
10 相談日	11 富江出張相談会(10:30～15:00) ♪キャリアプロ 「クリスマスカード・案内ボード作り」	12 心理カウンセリング 上五島出張相談会 10:00～14:00	13 相談日	14 ♪キャリアプロ 「スポーツ交流」 ステップアップ相談日	15
17 相談日	18 ♪キャリアプロ 「健康促進・ヨガ教室」	19 心理カウンセリング	20 奈留島出張相談会 10:30～15:00	21 ♪キャリアプロ 「クリスマス交流会準備」 ステップアップ相談日	22
24 振替休日 (休館日)	25 ♪キャリアプロ 「クリスマス交流会」	26 心理カウンセリング 上五島出張相談会 10:00～14:00	27 相談日	28 ♪キャリアプロ 「手作り凧あげ」	29
31 (休館日)	01	02	03	04	05

スケジュールの詳細は裏面に！

※スケジュールは変更になる可能性があります / 新規の方や、ワークが必要な方を優先する場合があります。

※音符記号(♪)はキャリア開発プログラムとして、長崎県の委託事業で実施させていただいております。

こんな方はぜひサポステにおこしてください！

働きたい！…けど…
どうしたらいいのかわからない



- ・どうしたらいいの？わからない…
- ・自信がなくて、一歩が踏み出せない…
- ・コミュニケーションが苦手…
- ・人間関係のつまずきで退職。ブランクが長くなって…
- ・学校を中退したんだけど、大丈夫かな…

12月のイベント詳細

12月4日(火) 18日(火) 14:00~15:00

～キャリプロ 社会人講話「健康促進・ヨガ教室」～
ヨガを通して自律神経を整えよう。
普段の疲れもリフレッシュ！

12月11日(火) 13:30~15:00

☐キャリプロ 手先のコミュトレ クリスマス交流会の案内状を作ろう～☐
案内カード・案内ボードを一緒に作って一緒に盛り上げませんか？

12月14日(金) 13:30~15:00

～キャリプロ スポーツ交流～
寒い日こそ体を動かそう！汗をかいてリフレッシュ☆

12月21日(金) 13:30~15:00

～キャリプロ 手先のコミュトレ クリスマス交流会準備～
クリスマス交流会の装飾や部屋の準備を整えよう☆

12月25日(火) 14:00~16:00

～キャリプロ コミュトレ クリスマス交流会～
サポステみんなで交流を深めよう！

12月28日(金) 13:30~15:00

～キャリプロ 手先のコミュトレ 手作り凧あげに挑戦！～
もうすぐお正月！凧あげに挑戦しませんか？

12月20日(木) 11:00~14:00【奈留出張】

～キャリプロ パソコンクラブ～
ネット社会の現代。パソコンを便利に使いこなそう！

12月12日(水) 26日(水) 11:00~13:00【上五島出張】

～キャリプロ なりきりYoutuber&手先を使ったコミュトレ～
なりきりYoutuber最終章&新メンバーで楽しくコミュトレ

ご予約・お問合せ

五島市三尾野1-7-1
福江総合福祉保健センター2階
TEL: 0959-74-0235
メール: info@goto-saposute.com
平日: 10時～16時まで受付

《出張相談会のご案内》

- ◆HW気がるに相談日 (13:00~15:00)
場所: ハローワーク五島 12月5日(水)
- ◆上五島町出張相談会 (10:00~14:00)
場所: 新上五島町石油備蓄記念会館 一階 館長室
12月12日(水)、12月26日(水)
- ◆奈留町出張相談会 (10:30~15:00)
場所: 奈留支所2階和室 12月20日(木)
- ◆富江町出張相談会 (10:30~15:00)
場所: 富江町公民館 12月11日(火)