

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)



1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
31	01 元日 (休館日)	02 (休館日)	03 (休館日)	04 相談日 ステップアップ相談日	05
07 ♪キャリアプロ 「書初めに挑戦」	08 相談日 富江出張相談会 10:30～15:00	09 ♪キャリアプロ「手作りクッション」 心理カウンセリング 上五島出張相談会10:00～14:00	10 相談日	11 ♪キャリアプロ 「スポーツ交流」 ステップアップ相談日	12
14 成人の日 (休館日)	15 相談日	16 ♪キャリアプロ「手作りクッション」 心理カウンセリング HW気がるに相談日	17 ♪キャリアプロ 「ハーブ工房の職場見学・体験」 奈留島出張相談会10:30～15:00	18 相談日 ステップアップ相談日	19
21 相談日	22 ♪キャリアプロ 「職場見学・講話」	23 心理カウンセリング 上五島出張相談会 10:00～14:00	24 相談日	25 ♪キャリアプロ 「スポーツ交流」 ステップアップ相談日	26
28 相談日	29 ♪キャリアプロ 「木工クラフト体験」	30 心理カウンセリング	31 相談日	01	02
04	05	06	07	08	09

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…

1月のイベント詳細

1月7日（月） 13:30～15:00

～キャリプロ 年明けの書初めに挑戦！～
今年の目標を文字にしよう！
筆と和紙を使って格好良く書きませんか？

1月9日（水） / 16日（水） 10:00～12:00

～キャリプロ 手先のコミュトレ オリジナルクッションを作ろう～
世界に1つだけのクッションを一緒に作りませんか？

1月11日（金） 13:00～15:00

～キャリプロ スポーツ交流 テニスに挑戦！Part2～
初心者大歓迎★一緒にコートを駆け回ろう

1月17日（木） 12:00～15:00【奈留島出張】

～キャリプロ 社会人講話 ハーブ工房職場見学・体験～
奈留島を盛り上げる人気店！どんな工夫や活動がされているかな？

1月22日（火） 13:00～16:00

～キャリプロ 社会人講話 職場見学・講話～
気になるあの職場に訪問！見て・聞いて・触れて 知ってみよう！

1月25日（金） 13:30～15:00

～キャリプロ スポーツ交流～
体を動かしてリフレッシュ！一緒に良い汗かきましょう！

1月29日（火） 13:00～16:00

～キャリプロ 社会人講話 木工クラフト体験～
五島名産「椿」 椿が食器に?! その加工を知って体験しよう♪

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 1月16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
1月9日(水)、1月23日(水)
- ◆奈留町出張相談会 (10:30～15:00)
場所: 奈留支所2階和室 1月17日(木)
- ◆富江町出張相談会 (10:30～15:00)
場所: 富江町公民館 1月8日(火)