



# 長崎サポステの支援内容



ご利用は原則予約制です。お問い合わせやご相談は随時受け付けております。  
お電話にてご予約をお願いします。

開所日には、個別の就職支援（面接練習、応募書類チェックなど）も行います！

## ★ビジネスマナー（9/5 13:30～15:00 担当：竹野）

今日から使える！仕事などに役立つマナーを再確認しましょう！

## ★五感を使ったリラククス法（9/9 13:30～15:00 担当：馬場）

さまざまなアロマオイルを使ったリラクゼーション企画の第2弾です！

## ★朗読会（9/12 13:30～15:00 担当：渡辺）

詩や短いお話を声に出して一緒に読んでみませんか。人前で話す練習にもなりますよ！

## ★マインドマップ（9/17 13:30～15:00 担当：大和田）

自分だけの未来の地図づくりをしてみませんか？

## ★コミュニケーショントレーニング（9/18 14:00～15:30 担当：草野）

簡単なゲームをしながらコミュニケーションスキルの習得に取り組みます。

## ★仕事理解（9/24 13:30～15:00 担当：小野）

いろいろな働き方シリーズ第1弾—サポステのスタッフの体験談を聞こう—

## ★パソコンで請求書作成

（9/26 10:30～12:00 および 13:30～15:00 担当：椋尾）※定員各2名

仕事にすぐ使える！書類作成の基本をパソコンで学びます。

## ★履歴書の書き方（9/30 13:30～15:00 担当：渡辺）

「サポステ太郎」さんの履歴書を添削しながら、書き方について学びましょう。

ご予約お待ちしております！



# サポステ通信



9 月号  
Sep. 2019

長崎若者サポートステーション（サポステ）は、**無料**で就職支援を行っています。  
対象は、仕事に就いていない**15歳から39歳まで**の方です。大学・高校等を中途退学される・された方、未就職で卒業された方、仕事を辞め仕事を探している方など、ぜひサポステをご利用ください。

## ☆今月のスケジュール

| 月曜日          | 火曜日                | 水曜日                                       | 木曜日       | 金曜日 | 土曜日                             |
|--------------|--------------------|---|-----------|-----|---------------------------------|
| 2            | 3                  | 4   | 5         | 6   | 7<br>人形劇                        |
|              | 移動カフェ準備            | 移動カフェ                                     | ビジネスマナー   |     |                                 |
| 9            | 10                 | 11  | 12        | 13  | 14<br>人形劇                       |
| 五感を使ったリラックス法 | 移動カフェ準備            | 移動カフェ                                     | 朗読会       |     |                                 |
| 16           | 17                 | 18  | 19        | 20  | 21<br>人形劇<br>移動カフェ              |
|              | マインドマップ<br>移動カフェ準備 | コミュニケーショントレーニング<br>(14:00~15:30)<br>移動カフェ |           |     |                                 |
| 23           | 24                 | 25  | 26        | 27  | 28<br>人形劇                       |
|              | 仕事理解<br>移動カフェ準備    | 移動カフェ                                     | 請求書作成に挑戦！ |     |                                 |
| 30           | 1                  | 2   | 3         | 4   | 5<br>日曜日<br>9/22, 9/29<br>移動カフェ |
| 履歴書の書き方      |                    |   |           |     |                                 |

## ☆お問い合わせ先

### 長崎若者サポートステーション

〒850-0053

長崎市元船町 17-1 大波止ビル 4 階

TEL 095-823-8248

E-mail info@nagasaki-saposute.com

WEB http://nagasaki-saposute.com/

