



# 6月

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
				ハローワーク ブース 11-12		
				若者 UP! Word 編 集中訓練説明会	まじめ川散策 集中訓練説明会	社会人基礎 計画編 心理相談
4	5	6	7	8	9	10
					PC 基本のき	
		若者 UP! Excel 編		自己理解		社会人基礎+ SST 編
11	12	13	14	15	16	17
			ハローワーク ブース 11-12			
		山陽小野田 出張相談		適性検査		心理相談
					集中訓練開始	
18	19	20	21	22	23	24
		マネーゲーム★			庶務の作業	心理相談+
25	26	27	28	29	30	
			神社清掃	美祢出張相談		
		山陽小野田 出張相談				

山陽小野田出張相談・・・高千帆地域交流センター 美祢出張相談・・・サンワーク美祢 時間等お問合せ下さい。

## うべ若者サポートステーション & サポステ+



〒755-0029 宇部市新天町 1-3-5 きらめきスタジオ  
TEL (0836) 36-6666

開所時間 火曜日～土曜日 9:30-17:30

休日 日曜日・月曜日・祝祭日、お盆、年末年始

<https://ube-saposute.com>



社会人基礎

## 「計画を立てる」こと

6月3日(土)1330-1500

頼まれたことを忘れていたり、やらなければならないことが漏れていたり…。こんなことはありませんか？  
計画を立てることから始めてみましょう。

社会人基礎

## SST「人と関わる」こと

6月10日(土)1330-1500

ソーシャルスキルトレーニング(SST)とは、人が社会でほかの人と関わりながら生きていくために欠かせないスキルを身につける訓練のことです。  
気軽に参加してみませんか？

自己理解

## ツールを使って自己理解

6月8日(木) 1330-1500

応募書類を書く時、面接の時、自己PRをするとき、自分は何が得意で、どんなことが好きなのか、客観的に自分の言葉でお話することができますか？  
自分以外の人とすることで、より客観的に自己理解が出来ると思います

## 若者 UP！パソコン講座

Word編 6月1日(木)1330-1500

Excel編 6月6日(火)1330-1500

パソコンの基本的操作の練習です。  
パソコンの復習にもご活用ください。  
文字打ち、マウスが使える方が対象です。

## PC 基本のき

6月9日(金)1100-1200

パソコンを始めたい方の入門編です。  
文字打ちから練習してみましょう。

## マネーゲーム ★

6月20日(火)1330-1500

テレビや新聞で耳にする「生活設計」や「マネープラン」ですが、ゲームを体験することで、楽しみながら自分の人生やお金との関わり方を考えてみませんか？

★印は、集中訓練との合同のカリキュラムです。  
参加者多数の場合は、訓練参加者を優先します。

## まじめ川散策

6月2日(金)1330-1500

新緑がとてもきれいな季節になりました。自然を肌で感じながら、ココロに元気を補充しましょう！

## ボランティア 神社清掃

6月28日(水)1030-1200

恒例の神社の清掃です。10時20分 現地集合  
交通手段のない方等は、サポステに9時50分に集合してください。  
※暑くなってきました。タオル、帽子、飲み物、軍手等、必要なものは、ご持参ください。

ジョブトレ

## 庶務の作業

6月23日(金) 1300-1430

チラシを数えて、配布の準備をします。

単純作業をいかに丁寧にスピーディに正確に扱うか仕事をするうえでとても重要です。会社に入る前にトレーニングしておくことをオススメします。

## サポステ就活塾 (集中訓練プログラム)

・期間 6月16日(金)～7月14日(金)

・時間 9時50分～15時30分

・費用 1万2千円(宿泊合宿・食費含む)

就職の準備を1ヶ月で集中的に行う訓練です。  
就職してから必要なスキルは何でしょうか。  
1ヶ月の間に、アンコンシャスバイアスを洗い出し、  
新たな自分を発見しませんか？

スタッフが全力で応援します！

また、ONとOFFの切り替えも必要ですので、  
楽しい企画も準備しています。

まずは、サポステ就活塾の説明会にお越しください。  
保護者の方の参加もお待ちしております。

訓練説明会 6月1日、2日 各日 15:15～

プログラムや相談は予約制です。ご予約はお早めにご希望の時間をお知らせください。  
(5分～10分前にお越しください)

相談は、毎日、以下の時間帯で行いますので、ご希望の時間枠をお知らせください。

①10:30-11:15 ②11:30-12:15 ③13:30-14:15 ④14:30-15:15 ⑤15:30-16:15

※カリキュラム変更・中止は、随時サポステ内に掲示、ホームページに掲載するなど別途お知らせ致します。  
農業体験や七夕かざり等、日程が決まり次第サポステ内に掲示します。

※カリキュラム内に+の印があるものは、原則としておおむね35歳以上の方を対象としております。