

しものせき若者サポートステーション

● 5月プログラム

■ 相談・セミナーは予約制になります。お気軽にお問い合わせください。

月	火	水	木	金
	1	2	3	4
	●キャリア相談 ●各種相談 ●PC講座 ●適職診断	●キャリア相談 ●各種相談 ●PC講座 ●適職診断		
7	8	9	10	11
●キャリア相談 ●各種相談 ●適職診断 ●PC講座	●キャリア相談 ●各種相談 ●PC講座 ●適職診断	●キャリア相談 ●各種相談 ●PC講座 ●適職診断 ●美祢出張相談 11:00~15:00	●キャリア相談 ●各種相談 ●PC講座 ●適職診断	●キャリア相談 ●各種相談 ●PC講座 ●適職診断
14	15	16	17	18
●キャリア相談 ●各種相談 ●適職診断 ●PC講座	●ふるさと山口企業合同 就職フェア(シモールバース) 10:00~15:00 ●ハローワークブラザ 出張相談(リビエ) 13:30~16:00	●キャリア相談 ●各種相談 ●PC講座 ●適職診断	●キャリア相談 ●各種相談 ●PC講座 ●適職診断	●NPO法人Nest 石川先生の相談室
21	22	23	24	25
●キャリア相談 ●各種相談 ●適職診断 ●PC講座	●キャリア相談 ●各種相談 ●PC講座 ●適職診断	●キャリア相談 ●各種相談 ●PC講座 ●適職診断	●スーツ着こなし講座 ●筋トレピラティス &ビジネスマナー 場所：市民活動センター 時間：10:00~15:30	●キャリア相談 ●各種相談 ●PC講座 ●適職診断
28	29	30	31	
●キャリア相談 ●各種相談 ●適職診断 ●PC講座	●交流会 「みさか自然の森」 でピザ焼き体験 10:00~12:00	●キャリア相談 ●各種相談 ●PC講座 ●適職診断	●キャリア相談 ●各種相談 ●PC講座 ●適職診断	

TEL 083-254-0340

◆ 開所時間 月～金 9:00～18:00

MAIL : info@shimo-sapo.com

●しものせき若者サポートステーションは株式会社アソウ・ヒューマンセンターが厚生労働省・山口県の委託を受け運営しています。

HP : http://shimo-sapo.com/

相談メニュー（対象）	内 容	日 時
キャリア相談（ご本人）	キャリアコンサルタントが適性や進路に応じ職業及び就職に関するご相談をお受けします。	月～金 ①10:00～10:50 ②11:00～11:50 ③13:30～14:20 ④14:30～15:20 ⑤15:30～16:20 ⑥16:30～17:20
NPO法人Nest 石川 先生の相談室	不登校・ひきこもりのこどもたちの居場所作りやサポート活動を実施。 相談員NPO法人Nest石川先生	5/18 (金) ①10:30～11:30 ②11:40～12:40 ③12:50～13:50
各種相談（ご本人・ご家族）	生活や進路のお悩みから応募書類作成、面接対策やマナー適職診断等、就職に関する様々なご相談をお受けします。	月～金 ①10:00～10:50 ②11:00～11:50 ③13:30～14:20 ④14:30～15:20 ⑤15:30～16:20
パソコン講座（ご本人）	個別スキルに合わせた講習を実施 (Word/Excel/PowerPoint)テキストを使用しレッスンします。	月～金 ①10:00～10:50 ②11:00～11:50 ③13:30～14:20 ④14:30～15:20
美祢出張相談	サンワーク美祢にてサポステ出張相談を実施。【要予約5/8締切り】	5/9 (水) ①11:00～ ②13:00～ ③14:00～

しもサポセミナー開催報告

満員御礼

カウンセリング情報（予約のみ）

4/23(月)「コミュニケーション能力UPセミナー」を開催。チームビルディングの目的として「主体性を持って仕事に取り組む」「仕事を最後までやり遂げる」などの社会人としての基本姿勢を学ぶことが可能。また、メンバー間でお互いの強みや弱みを把握し、それを互いに補える関係を構築し、楽しみながらチーム間のコミュニケーションスキルを高める効果があります。

◆コミュニケーションセミナー in ハローワークプラザ下関



5/ 9(水)◆美祢出張相談 サンワーク美祢（相談メニュー参照）
5/15(火)◆ハローワークプラザ下関 リビエ2F（13:30～16:00）
5/18(金)◆石川先生の相談室 サポステ（相談メニュー参照）

◆カウンセリング・相談は全て**予約制**となっております。
予約が大変混雑しておりますのでお早めにご予約ください。

20名限定
5/24
木曜日

スーツ着こなし講座 筋トレピラティス&ビジネスマナー講座

場所：しものせき市民活動センター
時間：10:00～15:30（大会議室）



ビジネススーツの着こなしやスタイルを学びましょう。また面接で好印象を与える姿勢や所作をしっかり会得するチャンス。第一印象はとても重要です。

交流会のご案内

「みさか自然の森」で ピザ焼き体験交流会

◆5/29(火)

- ◆みさか自然の森
- ◆10:00～12:00
- ◆材料費 500円程度
- ◆定員10名



「みさか自然の森」にてピザ焼き体験交流会を実施します。野外活動をしながら体を動かしピザ焼き体験を通して交流を図りましょう。詳細はサポステまでお問合せください。

☎751-0834
下関市山の田東町2-32
ハイクレスト山の田1F

TEL 083-254-0340
FAX 083-254-0341



◆開所時間 月～金 9:00～18:00

◆山の田バス停徒歩1分
◆幡生駅徒歩13分

サポステの職場体験・見学

◆職場体験 から就職へ！
◆職場見学

登録・利用
無料

職場体験・職場見学の利用者が増えています。
実際に職場を体験・見学してみませんか？

また体験者の受入が可能な企業もお問い合わせください。

本人の希望&受入先の意向を確認！

体験日数を決めよう！1週間～3か月

体験を終え就職決定へ！

◆体験から就業へ！

体験時の頑張りを評価されると就職につながるケースがあります。多数の若者が体験後、双方の合意により希望の事業所に就業しています。

◆5月セミナー内容

PC講座



パソコンスキルはどんな職業に就いても必要です。しものせきサポステではWord/Excelの初級・中級等のテキストを用いて自習や講座を行います。

履歴書 自己PR 志望の動機

履歴書・職務経歴書どうやって作りこめばいいの？自己PR、志望の動機、あなたの経験を棚卸しし、希望職種や企業に合わせて作成をサポートします。書類作成で悩んでいる方一度ご相談してみませんか。

適職診断 キャリアインサイト

職業適性検査～キャリアインサイト～
自分に向いている仕事は何？自分にはどんな適性があるんだろう？自分の特性を見つけない方、自分のやってみたかった仕事が掘り出せるかも…まずは診断してみましょう！

サポステ 就活塾 5/24(木)

ハローワークプラザ下関・JR下関駅2階【リビエ】や公民館にてセミナーを開催。内容・日時はしもサポHPやハローワークプラザ下関にて告知。今月は**スーツ着こなし講座**
筋トレピラティス&ビジネスマナー講座開催！