

しものせき若者サポートステーション

●6月プログラム

■相談は完全予約制になります。お気軽にお問い合わせください。

サポステをご利用の皆様へ



月	火	水	木	金
6	7	8	9	10
●キャリア相談 ●各種相談 ●PC ●適職診断 ★派遣で働くとは	●キャリア相談 ●各種相談 ●PC ●適職診断 ★ボランティア活動	●キャリア相談 ●各種相談 ●PC ●適職診断 ★ビジネスマナー	●キャリア相談 ●各種相談 ●PC ●適職診断 ★ビジネスマナー	●キャリア相談 ●各種相談 ●PC ●適職診断 ●石川先生の相談室 (相談時間: 下記確認)
13	14	15	16	17
●キャリア相談 ●各種相談 ●PC ●適職診断	●キャリア相談 ●PC 等	●キャリア相談 ●各種相談 ●PC ●適職診断	●キャリア相談 ●各種相談 ●PC ●適職診断	●キャリア相談 ●各種相談 ●PC ●適職診断
20	21	22	23	24
●キャリア相談 ●各種相談 ●PC ●適職診断	●キャリア相談 ●各種相談 ●PC ●適職診断 ●ハローワークプラザ下関 出張相談(リビエ) ●すばるの会(勤労福祉会館)	●キャリア相談 ●各種相談 ●PC ●適職診断	●キャリア相談 ●各種相談 ●PC ●適職診断	●キャリア相談 ●各種相談 ●PC ●適職診断 ●石川先生の相談室 (相談時間: 下記確認)
27	28	29	30	
●キャリア相談 ●各種相談 ●PC ●適職診断	●キャリア相談 ●各種相談 ●PC ●適職診断	●キャリア相談 ●各種相談 ●PC ●適職診断	●キャリア相談 ●各種相談 ●PC ●適職診断	 下関市 せきまる

● 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・ヒューマニー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。



■ 751-0834
下関市山の田東町2-32 ハイクレスト山の田1F
■ 開所時間 月～金 9:00～18:00
『ご相談受付/17:00まで』

■ MAIL info@shimo-sapo.com
■ HP http://shimo-sapo.com/
■ TEL 083-254-0340
■ FAX 083-254-0341



相談メニュー (対象)	内 容	日 時
キャリア相談(ご本人) (2回目以降オンライン可)	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。Zoom対応有	月～金 ① 9:30～10:30 ② 11:00～12:00 ③ 13:30～14:30 ④ 15:00～16:00 ⑤ 16:30～17:30
NPO法人Nest 石川先生の相談室 (ご本人・ご家族)	不登校・ひきこもりの子どもたちの居場所作りやサポート活動を実施。日頃の悩み事や心の相談をどうぞ。	6/3(金) ① 14:30～ ② 15:30～ ③ 16:30～ 6/24(金) ① 14:30～ ② 15:30～ ③ 16:30～
ハローワークプラザ下関 JR下関駅リビエ/出張相談 (ご本人・ご家族)	適職診断/パソコンスキルチェック 求職者登録や求人検索のお手伝いをします。就職のご相談もどうぞ。	6/21(火) ① 13:30～14:30 ② 15:00～16:00
PCスキルチェック (ご本人)	パソコンのスキルチェックでどれくらい使いこなせるか確認しましょう。 (Word/Excel/PowerPoint)	月～金 ① 10:00～10:50 ② 11:00～11:50 ③ 13:30～14:20 ④ 14:30～15:20

「若者UPプロジェクト」は日本マイクロソフトから若者自立支援中央センター(厚生労働省委託)に引き継がれた若者支援プロジェクトです。

若者UP プロジェクト
ITを活用した若者支援プロジェクト

ITスキルUP! パソコン講座参加者募集

- 就労をめざす若者を想定して監修された専用テキストのため、基本操作を体系的に習得できるだけでなくビジネスシーンで何を意識すると良いかも学べます。
- 講師育成研修を修了した講師「ITスキル講習講師」が講座を担当します。
- ITスキル講習後「学んだことを活かした仕事の探し方」等についてもそのままサポステで相談できます。

7月生募集



5名限定(無料)

Word

- ・タイピング基礎
- ・ページレイアウト
- ・表の挿入や編集
- ・ビジネス文書作成

Excel

- ・表作成
- ・データ入力
- ・グラフ作成
- ・ビジネス文書作成

PowerPoint

- ・スライド作成
- ・SmartArt
- ・画像挿入や編集
- ・アニメーション設定

★パソコンスキルに合わせカリキュラムをご案内。就職活動と並行しパソコンスキル向上を目指している方のための講座になります。

しものせきサポステからのお知らせ

木 2
水 8

ビジネスマナーセミナー

事前予約制 無料

【場所】海峽メッセ下関 8F 会議室
【時間】10:00~12:00

【ビジネスマナー実践編】
【ビジネス会話術】等 詳細は要問合せ

受付中

職場体験・見学から就職へ

参加企業も募集中

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

体験を終え面接後、就職決定へ!

月 6

派遣で働くとは

事前予約制 無料

【場所】海峽メッセ下関 8F 会議室
【時間】10:00~12:00

派遣のしくみ/どんな仕事があるの
どんな人が働いているの? 不安疑問を解消!

火 21

すばるの会~下関ひきこもり家族会~

初めの方、要連絡 無料

【場所】下関市勤労福祉会館 3階研修室
【時間】14:00~16:00

【対象】ひきこもりのことで悩んでいるご家族

下関市健康推進課 083-231-1419
(担当 宮崎、西條)

予約制

適職診断~キャリアインサイト~

所要時間約2時間

パソコンを利用し簡単な質問に答え、
職業選択に役立つ「能力」「職業興味」
「価値観」「行動特性」「性格・傾向チェック」
「総合評価」の結果を参考にします。

しもサポHP Facebook



①有/要問合せ

- ◆山の田バス停徒歩1分
- ◆幡生駅徒歩13分

☎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