

# サポステ通信

1  
月号

相談・セミナー予約受付中 **あかし** **サテライト(加古川)**  
078-915-0677 079-423-2355



## サポステってなに？

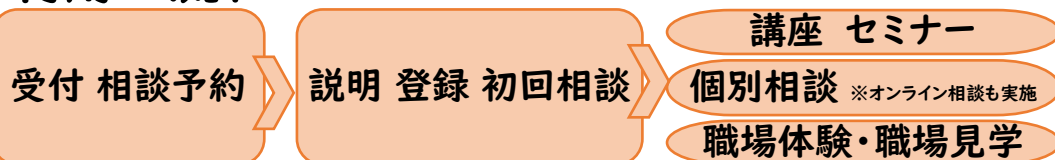
15~49歳までの働きたい方を対象に、個別相談・講座・職場体験などを組み合わせながら、働くための準備をお手伝いする場所です。(利用無料)

相談申込はコチラから

**Googleフォーム**



## 利用の流れ



## こんな活動をしています

毎月 **サポステ説明会** 開催中!

- 自分を知る
- 仕事を知る
- スキルをつける
- 働き続ける

- 個別相談
- 職場見学・体験
- 各種講座
- 応募書類添削
- 個別相談
- ステップアップセミナー
- セミナー
- ボランティア
- 面接対策

## 出張相談も実施しています!

地域	日時	場所	住所
西脇市 多可町	1月4日(木)/18日(木) 13:00~15:50	茜が丘複合施設・みらいえ ワークルーム	西脇市野村町茜が丘 16-1
加西市	1月5日(金)/16日(火) 13:00~15:50	アステシアかさい3F 地域交流センターワークルーム	加西市北条町北条 28-1
小野市	1月4日(木)/18日(木) 13:00~15:50	伝統産業会館 技術指導室	小野市王子町806-1
高砂市	1月9日(火)/23日(火) 13:00~15:50	ふれあいの郷 生石研修センター	高砂市阿弥陀町生石 61-2
播磨町	1月12日(金) 13:00~15:50	播磨町福祉会館2F 相談室	加古郡播磨町宮北 1-3-5
明石市(市役所)	今月は実施いたしません	明石市役所内2F 市民相談室	明石市中崎1丁目5-1
明石市(大久保)	1月22日(月) 13:00~15:50	大久保市民センター2F 第3会議室	明石市大久保町大窪 612-1
淡路市	1月10日(水) 13:00~15:50	淡路市役所内会議室	淡路市生穂新島8
洲本市	1月10日(水)/24日(水) 13:00~15:50	ハローワーク洲本 1F相談室	洲本市塩屋2丁目4-5 (兵庫県洲本総合庁舎1F)
南あわじ市	1月24日(水) 13:00~15:50	南あわじ市役所内相談室	南あわじ市市善光寺 22-1

# 2024年1月のスケジュール

ああかし サテライト 出張相談

月	火	水	木	金	土
明けておめでとうございます 本年もよろしくお願いいたします			4 小野市&西脇市 出張相談	5 加西市 出張相談	6 ああかし開所
8 閉所	9 働くカアップセミナー 「ピンチをチャンスに変える リフレーミング思考」★ 高砂市 出張相談	10 淡路市& 洲本市 出張相談	11 プチボラ 9:30~11:30	12 就職等自立支援セミナー 「レジリエンス ~しなやかな心の持ち方~」★ 播磨町出張相談	13 サテライト開所
15	16 加西市 出張相談	17 PC講座 【Word基礎】 13:30~16:30	18 小野市&西脇市 出張相談	19 サポステ説明会 14:00~14:30	20 ああかし開所
22 大久保 (明石市) 出張相談	23 高砂市 出張相談	24 南あわじ市& 洲本市 出張相談	25 就労支援セミナー これからの 「キャリア」の話をしよう★	26	27 サテライト開所
29 PC講座 【Excel基礎】 13:30~16:30	30 はじめの一步 プログラムA 9:30~11:30	31	※災害や感染症等の緊急時は延期や中止となる場合があります。 その場合はあかしサポステHPにてお知らせいたします。  ※セミナー参加をご希望の方は、相談時・電話・メールで 事前にご予約いただきますよう、お願いいたします。		

★マークのセミナーはサポステ未登録の方もご参加頂けます!

高砂 働くカアップセミナー  
「ピンチをチャンスに変える  
リフレーミング思考」★

9日(火)10:00~12:00  
in 生石研修センター

物の見方・視点(フレーム)を変えることを  
リフレーミングといいます。出来事自体は  
変わらなくても自分のフレームを変えると  
受け止め方が変わります。問題や悩みの  
背景にある発想を転換し、よりよい自分に  
向かう一歩を踏み出しましょう。

サポステ説明会

19日(金)14:00~14:30  
サテライト

サポステの施設を見学しながら、  
どんな支援が受けられるかをご説  
明いたします。利用を迷われてい  
る方や、興味がある方は、お気軽  
にご参加ください。

プチボラ(封入作業)

11日(木)9:30~11:30  
あかし

チラシの封入作業を一緒にし  
ませんか?普段しない作業を  
通して意外な長所が発見でき  
るかもしれません。

就労支援セミナー

これからの  
「キャリア」の話をしよう★  
25日(木)14:00~16:00  
in 明石市立勤労福祉会館

キャリア理論、ワーク、例えを通じて、新しい  
キャリアの作り方を学びましょう。将来の自  
分のなりたい姿やありたい状態を実現する  
には何が大切か一緒に考えていきましょう。

播磨 就職等自立支援セミナー  
「レジリエンス  
~しなやかな心の持ち方~」★

12日(金)10:00~12:00  
in 播磨町福祉会館

誰もが持つ「心の回復力」であるレジリエ  
ンスを高めておけば、ストレスと上手に付き合  
い乗り越えて成長することができます。レジリ  
エンスについて知り、折れないしなやかな心  
を持つコツを学びましょう。

PC講座【Excel基礎】

29日(月)13:30~16:30  
サテライト

ビジネスの視点からExcelの基本  
を学びます。PCの経験を増やした  
い方、是非ご参加ください。Excel  
は表やグラフ作成など様々な場  
面で活用できます。

PC講座【Word基礎】

17日(水)13:30~16:30  
サテライト

PC経験が少なく不安を感じる方は  
Wordの基礎から学んでいきましょ  
う。Wordは就職活動や職場など、  
様々な場面で活用できます。

はじめの一步 プログラムA

30日(火)9:30~11:30  
あかし

物事の考え方や見方の違いに気づ  
くことができれば、あなたの短所は  
長所に変えることができます。グ  
ループワーク形式で楽しく自分の  
いところを探してみませんか。

## お問い合わせ先

### あかし若者サポートステーション

〒673-0882 明石市相生町2丁目6-5 38ヤングビル5階  
(明石駅から徒歩10分 勤労福祉会館のはす向かい)

TEL. 078-915-0677 第2,4,5土・日・祝・年末年始休み

### サテライト播磨

〒673-0064 加古川市加古川町溝之口755 安本ビル4階北号室  
(加古川駅より徒歩3分)

TEL. 079-423-2355 第1,3,5土・日・祝・年末年始休み

✉メールでのお問い合わせ wakamono@sust-harima.org ホームページ <http://sust-harima.org>

※厚生労働省からの委託を受けて「一般社団法人ひょうご若者自立支援センター」が運営しています

2023.12