



8月の各種セミナー情報

参加は無料です ※新型コロナウイルス感染症の感染状況によっては中止・延期の可能性もあります

日時	セミナー名	セミナーのテーマ
4(水) 13時~	行動変容セミナー	「働く」への一歩が出ない方向け・不安リセットトレーニング
18(水) 13時~	グループコンサルティング	人と“つながる”練習のための居場所です※参加者を限定して実施
19(木)・26(木) ①13時~ ②14時半~	初級パソコン講座①②	文字入力から丁寧にレクチャーします (自習形式で自分のペースで学習を進められます)
19(木) 13時~	コミュニケーション講座	敬語を使って会話を楽しもう
25(水) 13時~	家族支援セミナー	保護者の方々のための講座です
28(土) 13時~	行動変容セミナー	仕事に役立つ心理学
31(火) 13時~	就職準備講座(※就職氷河期世代の方歓迎)	ジョブカードを使って、自己理解を深めよう



8/23(月) “ゆるまる。” はじめます!

夏季休業:8/7(土)~8/17(土)は閉所いたします

8/7~8/17の期間は夏季休業に伴い終日閉所いたします。
ご迷惑をおかけしますが、予めご了承ください。

今月の一冊「コーピングのやさしい教科書」

人間関係の問題の根底には実は「ストレス」がキーワードになっていることが多いとのこと。ストレスには、意図的に対処する=「コーピング」をして自分を助けることが有効です。コーピングを学ぶと、ストレスそして人と上手に付き合うコツがつかめるかも…



8/23(月) 13:00~14:30は
「ゆるまる。」の時間です。

セミナーでもなく、何もしなくてもいい、
ただ居ていい場をつくろうと企画しました。

集まった方々とお話ししてもいいし、
話さなくてもいいです。
それが唯一のルールです。

参加希望の方はたまなサポステまで
ご連絡ください!

ゆるまる。

おんながおいでよ
ゆるっとあつまる

おんながおいでよ
ゆるっとあつまる

おんながおいでよ
ゆるっとあつまる

おんながおいでよ
ゆるっとあつまる

おんながおいでよ
ゆるっとあつまる

2021年8月23日(月) 13:00~14:30

参加希望の方はスタッフまでお知らせください。

当日はマスク着用、手指消毒、ソーシャルディスタンスの確保など
新型コロナウイルス感染拡大防止にご協力ください。

カウンセリング、適性検査、セミナー参加希望の方は気軽に下記お問合せ先までご連絡ください



<JR玉名駅から徒歩約2分 駐車場完備>

たまなサポステ
ホームページはこちら



【お問合せ】

たまな若者サポートステーション

支援対象: 15~49歳までの方またはそのご家族
熊本県玉名市中48-4

☎0968-74-0007

✉tamasapo@air.ocn.ne.jp

ZOOMを使ったオンライン面談OK

※開所時間 月~金・毎月第4土(日祝休)
10:00~18:00

●…サポステでの面談(予約制)

■…各種セミナー

★…SUIキラ倶楽部

◆…出張相談会

◎…その他

《お問合せ》

たまな若者サポートステーション(熊本県北部地域の就労支援機関)

〒865-0064 熊本県玉名市48-4

【開所時間】月～金および毎月第4土 10:00～18:00 【電話】0968-74-0007

【メール】tamasapo@air.ocn.ne.jp 【ホームページ】http://tamasapo.jpn.org/

★カウンセリング日に限らず、応募書類作成や面接対策、職場体験・見学プログラム、適性検査、各種セミナー、出張相談など、なんでも相談OKです!

★適性検査は一般職業適性検査(GATB)、職業興味検査(VPI)の2種類あります。事前予約が必要ですので、まずはお問合せください。

★応募書類作成はサポステのパソコンを使用して、プリントアウトまで可能です。

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
●キャリアカウンセリング ●心理カウンセリング	●キャリアカウンセリング ●心理カウンセリング ◆大津相談会【11時～16時】 (大津町役場1F)※7/20から会場変更	●キャリアカウンセリング ●心理カウンセリング ■13時～ 行動変容セミナー (「働く」へ一歩が出ない方向け 不安リセットトレーニング) ◆菊池相談会【10時～16時】 (ハローワーク菊池)	●キャリアカウンセリング	●心理カウンセリング ◆山鹿相談会【10時～16時】 (山鹿市地域職業相談室)		
8	9	10	11	12	13	14
		8/7(土)～8/17(火) 夏季休業				
15	16	17	18	19	20	21
			●キャリアカウンセリング ●心理カウンセリング ■13時～ グループコンサルティング ◆菊池相談会【10時～16時】 (ハローワーク菊池)	●キャリアカウンセリング ■13時～ パソコン講座①② ■13時～ コミュニケーション講座 (敬語を使って会話をしよう) ◆荒尾相談会【13時半～16時】 (荒尾市役所)	●キャリアカウンセリング ●心理カウンセリング ◆山鹿相談会【10時～16時】 (山鹿市地域職業相談室)	閉所日
22	23	24	25	26	27	28
●キャリアカウンセリング ●心理カウンセリング ■13時～ 「ゆるまる。」 	●キャリアカウンセリング ●心理カウンセリング	●キャリアカウンセリング ●心理カウンセリング ■13時～ 家族支援セミナー (※ご家族向けの内容です)	●キャリアカウンセリング ●心理カウンセリング ■13時～ 家族支援セミナー (※ご家族向けの内容です)	●キャリアカウンセリング ■13時～ パソコン講座①② ◆合志相談会【10時～16時】 (合志総合センター「ヴィーブル」)	●キャリアカウンセリング ●心理カウンセリング	●心理カウンセリング ■13時～ 行動変容セミナー (仕事に役立つ心理学)

29	30	31
●キャリアカウンセリング ●心理カウンセリング	●キャリアカウンセリング ●心理カウンセリング ■13時～ 就職準備講座(ジョブ・カードを活用した自己理解セミナー)	

感染症拡大防止にご協力ください

たまなサポステ来所者の皆様へ 来所時の検温にご協力ください!

37.5℃以上の体温が計測された場合や、平熱より高く、息苦しさやだるさ等風邪の症状がある場合は、面談やセミナー受講の延期をお願いすることがあります。あらかじめご了承ください。

たまなサポステ
ホームページ