



たまサポ通信 3 2023

2023年3月 発行者：たまな若者サポートステーション



令和4年度も支援対象は「15～49歳までの方
もしくはそのご家族」に変更はありません。
就職氷河期世代の方の支援もハローワークと
連携して行っていますので、気軽に相談ください

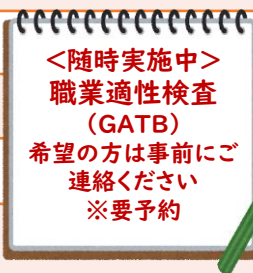


3月のセミナー情報



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

日程	講座名	内容
1日（水）13時～	行動変容講座	対人関係力が激増する！ バウンダリー構築トレーニング
8日（水）13時～	家族支援セミナー	保護者の方々のためのセミナーです
10日（金）13時～	コミュニケーション講座	コミュニケーションについて楽しく学びます
15日（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
22日（水）13時～	家族支援セミナー	保護者の方々のためのセミナーです
25日（土）13時～	行動変容セミナー	仕事に役立つ心理学講座 ～働く意欲をもつための4つのステップ～
27日（月）13時～	就職準備セミナー	会社について知ろう ～「会社」「働く」って何？～
毎週木曜日⇒2日・9日 ・16日・25日・30日 ①13時～ ②14時半～	初級パソコン講座①②	文字入力から丁寧に指導します （自習形式で自分のペースで学習を進められます）



すこやかに生きたい
スタッフの
覚え書き

季節の変わり目に

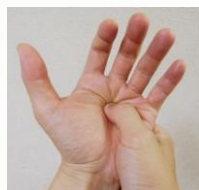
寒暖差、花粉、環境の変化…季節の変わり目は
なんだか不調が表れやすい時期。
手軽にできそうなケアを紹介します。

心身を癒すツボ⇒労宮（ろうきゅう）

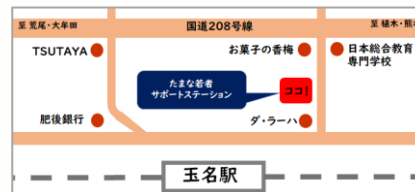
手を握ったときに中指が当たるところを押す。

効果：血流の改善・自律神経を整える

なんだかやる気が出ないとき、心身の疲れにも◎



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

遠方で来所が難しい方はZOOMを使ったオンライン
面談も可能です。ご相談ください。

※開所時間 月～金・毎月第4土（日祝休）

10:00～18:00





2023

3月

たまな若者サポートステーション 日程表



●…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

日	月	火	水	木	金	土
たまなサポステ来所者の皆様へ 来所時の検温・手指消毒にご協力ください! 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。			1 ●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 (対人関係が激増する!バウンダリー構築トレーニング) ◆菊池相談会【10時～16時】 (ハローワーク菊池)	2 ●キャリアカウンセリング ◆荒尾相談会【13時半～16時】 (荒尾市役所51号会議室) ■13時～ パソコン講座①②	3 ●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) 	4 閉所日
5	6 ●キャリアカウンセリング ●心理カウンセリング	7 ●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 会議室)	8 ●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) ◆阿蘇相談会【10時～15時】 (ハローワーク阿蘇)	9 ●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」)	10 ●キャリアカウンセリング ■コミュニケーション講座(コミュニケーションについて楽しく学びます)	11 閉所日
12	13 ●キャリアカウンセリング ●心理カウンセリング	14 ●キャリアカウンセリング ●心理カウンセリング 	15 ●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(人と”つながる”練習のための居場所です) ◆菊池相談会【10時～16時】 (ハローワーク菊池)	16 ●キャリアカウンセリング ■13時～ パソコン講座①② 	17 ●キャリアカウンセリング ◆山鹿相談会【10時～16時】 (山鹿市地域職業相談室) 	18 閉所日 
19	20 ●キャリアカウンセリング ●心理カウンセリング	21 春分の日 	22 ●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) ◆阿蘇相談会【10時～15時】 (ハローワーク阿蘇)	23 ●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」)	24 ●キャリアカウンセリング ■13時～ パソコン講座①②	25 ●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 (仕事に役立つ心理学～働く意欲をもつための4つのステップ～)
26	27 ●キャリアカウンセリング ■13時～ 就職準備セミナー(会社について知ろう～「会社」「働く」って何?～)	28 ●キャリアカウンセリング ●心理カウンセリング	29 ●キャリアカウンセリング ●心理カウンセリング	30 ●キャリアカウンセリング ●心理カウンセリング ■13時～ パソコン講座①②	31 ●キャリアカウンセリング ●心理カウンセリング	
★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、職業適性検査、セミナー、出張相談など、なんでも 相談OKです! ★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。			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～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/  			