



# 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) 22日(水) 13時～ 30日(木) 31日(金) 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
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？～
29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
毎週木曜日⇒2日・9日 ・16日・23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)

~~~~~  
**<随時実施中>**  
**職業適性検査**  
**(GATB)**  
 希望の方は事前にご  
 連絡ください  
 ※要予約



## 季節の変わり目に

すこやかに生きたい  
スタッフの  
覚え書き

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)

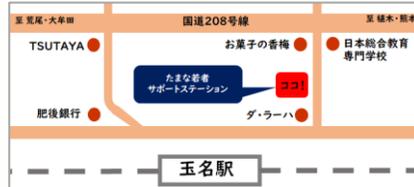
手を握ったときに中指が当たるところを押す。

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  
熊本県玉名市巾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                                                                                                                                         |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>たまなサポステ来所者の皆様へ</p> <p><u>来所時の検温・手指消毒にご協力ください!</u></p> <p>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。</p> |                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                      | <p>1</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●キャリアカウンセリング</li> <li>●心理カウンセリング</li> <li>■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)</li> <li>◆菊池相談会【10時～16時】(ハローワーク菊池)</li> </ul>                                          | <p>2</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●キャリアカウンセリング</li> <li>◆荒尾相談会【13時半～16時】(荒尾市役所51号会議室)</li> <li>■13時～ パソコン講座①②</li> </ul>                                                                                                 | <p>3</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●キャリアカウンセリング</li> <li>●心理カウンセリング</li> <li>◆山鹿相談会【10時～16時】(山鹿市地域職業相談室)</li> </ul>  | <p>4</p> <p>閉所日</p>                                                                                                                       |
| 5                                                                                                                                                       | 6                                                                                                                                                                                                  | 7                                                                                                                                                                    | 8                                                                                                                                                                                                                          | 9                                                                                                                                                                                                                                      | 10                                                                                                                                                                                                                   | 11                                                                                                                                        |
|                                                                                                                                                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>●キャリアカウンセリング</li> <li>●心理カウンセリング</li> </ul>                                                                                                                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>●キャリアカウンセリング</li> <li>●心理カウンセリング</li> <li>◆大津相談会【11時～16時】(大津町役場 会議室)</li> </ul>                                               | <ul style="list-style-type: none"> <li>●キャリアカウンセリング</li> <li>●心理カウンセリング</li> <li>■13時～ 家族支援セミナー (※ご家族向けの内容です)</li> <li>◆阿蘇相談会【10時～15時】(ハローワーク阿蘇)</li> </ul>                                                                | <ul style="list-style-type: none"> <li>●キャリアカウンセリング</li> <li>■13時～ パソコン講座①②</li> <li>◆合志相談会【10時～16時】(合志総合センター「ヴィーブル」)</li> </ul>                                                                                                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>●キャリアカウンセリング</li> <li>■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)</li> </ul>                                                                                                           | <p>閉所日</p>                                                                                                                                |
| 12                                                                                                                                                      | 13                                                                                                                                                                                                 | 14                                                                                                                                                                   | 15                                                                                                                                                                                                                         | 16                                                                                                                                                                                                                                     | 17                                                                                                                                                                                                                   | 18                                                                                                                                        |
|                                                                                                                                                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>●キャリアカウンセリング</li> <li>●心理カウンセリング</li> </ul>                                                                                                                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>●キャリアカウンセリング</li> <li>●心理カウンセリング</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>●キャリアカウンセリング</li> <li>●心理カウンセリング</li> <li>■13時～ グループコンサルティング(人々つながる”練習のための居場所です)</li> <li>◆菊池相談会【10時～16時】(ハローワーク菊池)</li> </ul>                                                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>●キャリアカウンセリング</li> <li>■13時～ パソコン講座①②</li> </ul>                                                              | <ul style="list-style-type: none"> <li>●キャリアカウンセリング</li> <li>◆山鹿相談会【10時～16時】(山鹿市地域職業相談室)</li> </ul>                               | <p>閉所日</p>                                             |
| 19                                                                                                                                                      | 20                                                                                                                                                                                                 | 21                                                                                                                                                                   | 22                                                                                                                                                                                                                         | 23                                                                                                                                                                                                                                     | 24                                                                                                                                                                                                                   | 25                                                                                                                                        |
|                                                                                                                                                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>●キャリアカウンセリング</li> <li>●心理カウンセリング</li> </ul>                                                                                                                 | <p>春分の日</p>                                                                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>●キャリアカウンセリング</li> <li>●心理カウンセリング</li> <li>■13時～ 家族支援セミナー (※ご家族向けの内容です)</li> <li>◆阿蘇相談会【10時～15時】(ハローワーク阿蘇)</li> </ul>                                                                | <ul style="list-style-type: none"> <li>●キャリアカウンセリング</li> <li>■13時～ パソコン講座①②</li> <li>◆合志相談会【10時～16時】(合志総合センター「ヴィーブル」)</li> </ul>                                                                                                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>●キャリアカウンセリング</li> </ul>                                                                                                                                                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>●キャリアカウンセリング</li> <li>●心理カウンセリング</li> <li>■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～)</li> </ul> |
| 26                                                                                                                                                      | 27                                                                                                                                                                                                 | 28                                                                                                                                                                   | 29                                                                                                                                                                                                                         | 30                                                                                                                                                                                                                                     | 31                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                           |
|                                                                                                                                                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>●キャリアカウンセリング</li> <li>■13時～ 就職準備セミナー(会社について知るう～「会社」「働く」って何?～)</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>●キャリアカウンセリング</li> <li>●心理カウンセリング</li> </ul>                                                                                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>●キャリアカウンセリング</li> <li>●心理カウンセリング</li> <li>■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)</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>●キャリアカウンセリング</li> <li>●心理カウンセリング</li> <li>■13時～ パソコン講座①②</li> <li>■13時～ 家族支援セミナー (※ご家族向けの内容です)</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>●キャリアカウンセリング</li> <li>●心理カウンセリング</li> <li>■13時～ 家族支援セミナー (※ご家族向けの内容です)</li> </ul>        |                                                      |

★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](mailto:tamasapo@air.ocn.ne.jp)

【ホームページ】 <http://tamasapo.jpn.org/>

