

2024
7月

たまサポ通信

発行者：たまな若者サポートステーション



7月のセミナー情報

参加は無料です

日程	講座名	内容
3日(水) 13時~	行動変容講座	不安・緊張をゆるめて 毎日おだやかに過ごすためのセミナー
16日(火) 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
17日(水) 13時~	フリースペース	したいことを何でもしていい 居場所です※どなたでも参加可能
23日(火) 13時~	就職準備セミナー	会社について知ろう ~会社内での人のつき合い方~
27日(土) 13時~	行動変容セミナー	仕事に役立つ心理学講座

初級パソコン講座 毎週木曜日

4日・11日 18日・25日 ①13時~ ②14時半~	初級パソコン講座① 初級パソコン講座②	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)
--------------------------------------	------------------------	---

家族支援セミナー 隔週水曜日

10日(水) 24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 ※26日は自助会です
--------------------------	----------	--------------------------------

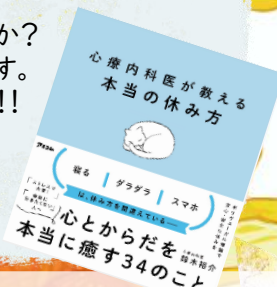
「本当の休み」とれていますか？

現代は8割弱の人が、慢性的な疲労を感じているそうです。

「休みたくても休めない」「休んだのに疲れている」
「休みをとっても心身が休まらない」…

「休む」ことについて学ぶ機会も少なく、なんとなく休んでいる人も
多いのではないのでしょうか。
これから数回に分けて、「休む」ことについて発信していきます。
「休む」技術を身につけて、おだやかに、すごしていきましょう。

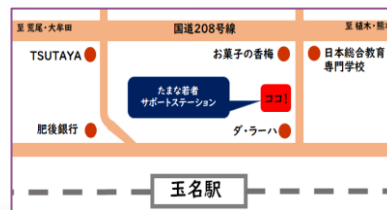
「休み方」にも技術があるって知っていましたか？
「休む」ためには3つのプロセスがあるそうです。
まずは3つのプロセスとは何か…こうご期待!!



参考文献:「心療内科医が教える 本当の休み方」

<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

15歳~49歳までの方もしくはそのご家族のご相談をお受けしております。
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、
気軽に下記お問合せ先までご連絡ください



【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

<JR玉名駅から徒歩約2分 駐車場完備>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。

たまなサポステ
ホームページはこちら

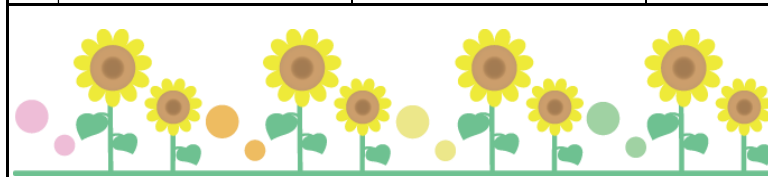


※開所時間 月~金・毎月第4土(日祝休)
10:00~18:00



●…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

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
	●キャリアカウンセリング	●キャリアカウンセリング ◆大津相談会【11時～16時】 (大津町役場 相談室)	●キャリアカウンセリング ●心理カウンセリング ■13時～ 行動変容講座 (不安・緊張をゆるめて毎日おだやかに過ごすためのセミナー) ◆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 ◆荒尾相談会【13時半～16時】 (荒尾市役所 教育委員会 会議室)	●キャリアカウンセリング ◆山鹿相談会【10時～16時】 (鹿本地域振興局 小会議室)	閉所日
7	8	9	10	11	12	13
	●キャリアカウンセリング	●キャリアカウンセリング	●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) ◆阿蘇相談会【10時～15時】 (ハローワーク阿蘇)	●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	閉所日
14	15	16	17	18	19	20
		●キャリアカウンセリング ■13時～コミュニケーション講座 (コミュニケーションを楽しく学ぶ!) ◆大津相談会【11時～16時】 (大津町役場 相談室)	●キャリアカウンセリング ●心理カウンセリング ■13時～ フリースペース(したいことをなんでもしていい居場所です) ◆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	●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】 (鹿本地域振興局 小会議室)	閉所日
21	22	23	24	25	26	27
	●キャリアカウンセリング	●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～多様な働き方を理解する～)	●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	●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講座)
28	29	30	31	<div style="border: 1px solid black; padding: 10px;"> <p>★カウンセリング日に限らず、なんでも相談OKです!</p> <p>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</p> <p>※一般職業適性検査は事前予約が必要です。まずはお問い合わせください。</p> </div>		



「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/

ホームページは
こちら

