

2025



# たまサポ通信



発行者：たまな若者サポートステーション  サポステ  
たまな若者サポートステーション

## 3月のセミナー情報

参加は無料です

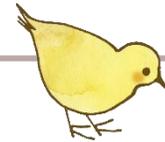
日程	講座名	内容
5日(水) 19日(水) 13時~	行動変容講座	【シリーズ】 怒り恐怖症克服プログラム
24日(月) 13時~	コミュニケーション講座	コミュニケーションについて 楽しく学びます
28日(金) 13時~	就職準備セミナー	会社について知ろう ~会社の組織を知る~

### 初級パソコン講座 毎週木曜日

6日・13日 ・27日(木) 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

12日(水) 26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
--------------------------	----------	--------------------------------



## スタッフの独り言

春寒料峭のみぎり、どうかご自愛ください。

個人的に声に出して読みたい日本語を紹介します。

「しゅんかんりょうしょうのみぎり、どうかごじあいください」。  
春寒料峭とは、春になって寒さがぶり返し、肌寒く感じられるさまをいいます。季節の変わり目は心とからだも影響を受けやすく、揺れ動きやすいときだと思います。

自分のからだのいいかんじを見つけて、それに近づけるように、ストレス解消方法やホッとする時間、楽しいことなど見つけてみてくださいね。



**3月22日(第4土曜日)はおやすみです。**

みなさまにはご迷惑をおかけしますが、ご了承のほど願いたします。

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



<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

