

2025 12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



サポステ
地域若者サポートステーション

12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) 17日(水) 13時～	行動変容セミナー	【シリーズ】ストレスダメージから 早期回復する方法
9日(火) 13時～	コミュニケーション セミナー	コミュニケーションについて 楽しく学ぼう
15日(月) 13時～	行動変容セミナー	ストレスケアワーク20
19日(金) 13時～	就職準備セミナー	会社について知ろう ～ハローワークを活用しよう～

初級パソコン講座 毎月4回(木曜日)

4日・11日・ 18日・25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

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 ※24日は自助会です
--------------------------	----------	--------------------------------

年の瀬という時期ですね。気温が常に高かったと思えば、急に気温が下がる気候でした。体調を保つのも少しばかり大変だった人もいるかもしれません。お身体お大事に。



行動変容セミナー「ストレスケアワーク20」

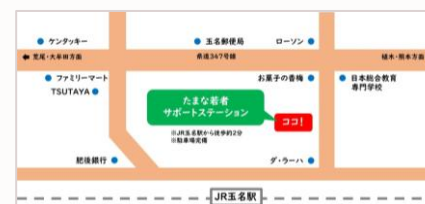
セルフケアに役立つワークを20個をご紹介します。
お仕事や就活、人間関係などで疲れたなと感じる人、
今なんだかうまくいかないなと感じている人へおすすめです。



年末年始 閉所日のお知らせ
2025年12月27日(土)～2026年1月5日(月)

1月6日(火)より開所をします。
皆様にはご不便をおかけしますがご理解のほどお願いいたします。

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。



【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＞

たまなサポステ
ホームページはこちら



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

●…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 ●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 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【シリーズ】ス トレスダメージから早期回復する方法 ◆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 ■13時～ パソコン講座①② ◆荒尾相談会【13時半～16時】 (荒尾市役所 21号会議室)	●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
7	8	9	10	11	12	13
	●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～コミュニケーションセミナー (コミュニケーションについて楽しく学び ます) ◆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 ●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 ●心理カウンセリング ■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	閉所日
14	15	16	17	18	19	20
	●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 (ストレスケアワーク20)	●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 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【シリーズ】ス トレスダメージから早期回復する方法 ◆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 ■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 ■13時～ 就職準備セミナー(会社につ いて知ろう～ハローワークを活用しよ う～) ◆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 ●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	●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～ 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	閉所日
28	29	30	31	<div>年末年始 閉所日のお知らせ 2025年12月27日(土)～2026年1月5日(月) 1月6日(火)より開所をします。 皆様にはご不便をおかけしますがご理解のほどお願いいたします。</div>		
	<div>良いお年を お迎え下さい</div>		<div></div>			
<div>ホームページは</div>						

★カウンセリング日に限らず、なんでも相談OKです！

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

※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。

＜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

