

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

## 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ね。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。  
お仕事や就活、人間関係などで疲れたなど感じる人、  
今なんだかうまくいかないなど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ひいたします。

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

# 2025年12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キラ俱楽部

◆…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	●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	●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	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)	●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	●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	●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	●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～)	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	●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	<p>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。</p>		

良い年を  
お迎え下さい



★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://tamanasapo.jpn.org/

ホームページは  
こちら

