

働いていく
自信がない

コミュニケーションが苦手

人間関係で
つまづいた

面接がこわい

サポステで、
「働き出す力」を。

サポステは
こんなところ

厚生労働省委託の支援機関である「サポステ」は、働くことに悩みを抱えている15歳～49歳までの方たちとじっくりと向き合い、「働き出す力」の習得を支援。就職後の職場定着まで、全面的にバックアップしていきます。



そんなあなたの一步を全力でサポート!

月間予定

2023.12

日	月	火	水	木	金	土	
						1	2
3	4	5	6	7	8	9	
お休み	お休み					10:00～15:00 女性限定相談日 ※予約不要	
10	11	12	13	14	15	16	
お休み	お休み	13:00～16:00 就職活動相談日 (ハローワーク旭川)	13:30～15:00 SSTセミナー (フィール7F)				
17	18	19	20	21	22	23	
お休み	お休み		13:00～16:00 就職活動相談日 (鷹栖町) 13:30～15:00 話し方セミナー (フィール7F)	15:00～17:00 まちなか相談日 (まちなかぶんか小屋)	13:30～15:00 ストレスの対処法 セミナー (フィール7F)	10:00～15:00 女性限定相談日 ※予約不要	
24	25	26	27	28	29	30	
お休み	お休み				お休み	お休み	

※予定が変更になる場合がありますので、ご参加希望の際には、必ず下記までお問合せください。
 ※各イベント・セミナーの詳細については、別表をご覧ください。
 ※個別相談等は随時受け付けております【予約優先】。お気軽にお問い合わせください。

あさひかわ若者サポートステーション / サポステ・プラス

tel:0166-73-9228 旭川市1条通8丁目108番地 フィール旭川2階(まちなかごとプラザ隣接)

(MAIL) asasapo@career-bank.co.jp (FAX) 0166-25-0357 (休館日) 日・月曜日、祝日・年末年始 (開所時間) 10時～18時

サポステ
地域若者サポートステーション

厚生労働省 北海道労働局
地域若者サポートステーション事業
キャリアバンク(株)運営

ホームページ



X (旧:Twitter)



イベント詳細

開催日	開催時間	イベント名 (開催場所)	詳細内容	備考
12/9 (土)	10:00 ~15:00	女性限定相談日 (サポステ)	女性相談員による女性のための予約不要の相談日。 仕事のことや就職活動のことなど気軽に相談できますよ♪ ※初めての利用の方が優先になります。	予約不要
12/23 (土)				
12/12 (火)	13:00 ~16:00	就職活動相談日 (ハローワーク旭川)	ハローワーク旭川にて、就職活動に関すること、これからのことなどについて一緒に考えてみませんか？ ご家族のみの相談も承ります。	予約優先
12/13 (水)	13:30 ~15:00	SST ソーシャル・スキル・ トレーニング (フィール7F 会議室)	コミュニケーション能力を身につけ、高めるためには、実際にやってみたり、経験を重ねることが大切です。 ロールプレイを通じて学び、自信をつけて、今後に活かしてみませんか？	要事前予約 定員：10名 【申込〆切】 前日14時まで
12/20 (水)	13:00 ~16:00	就職活動相談日 (鷹栖町)	鷹栖町(サンホールはびねす)にて、就職活動に関する こと、これからのことなどについて一緒に考えてみま せんか？ご家族のみの相談も承ります。	予約優先
	13:30 ~15:00	アサーション (話し方) (フィール7F 会議室)	人と話す機会が少なく、会話に自信が持てない、自分 の思いの伝え方がわからないなど、適切な“自己表 現”を身につけ、相手にわかりやすいように伝える方 法をアドバイスします。	要事前予約 定員：10名 【申込〆切】 前日14時まで
12/21 (木)	15:00 ~17:00	まちなか相談日 (まちなかぶんか小屋)	仕事のことはもちろん、これからのことで悩んでいる 方、ぜひ一度お話しをしてみませんか？ 気軽に話せる場所がここにあります。	予約不要
12/22 (金)	13:30 ~15:00	ストレスの 対処法 (フィール7F 会議室)	仕事や日常生活においてストレスを溜め込みすぎない ように対処していくことが大切。内容や自分の性格に 合わせ、ストレスに対処する方法を学びませんか？	要事前予約 定員：10名 【申込〆切】 前日14時まで

- 働くことの具体的なイメージを持ちたい
- 求人情報の探し方や応募書類の書き方を知りたい
- ビジネスマナーを学びたい
- 人と話す練習をしたい

などのお話しでOK！！

【お申込みにあたっての留意事項】

- ・お申込み後、担当者よりご連絡させていただきます。
- ・イベント参加にはサポステへの登録が必要になる場合があります。
- ・当社が得た個人情報は当社が定めた規定に則り、厳重に管理し取り扱います。

