

サポステは こんなところ

15歳～49歳までの
働くことへの不安や
悩みを抱える方の
相談窓口です

相談やセミナー、
イベントなどの
参加は全て無料で
受けられます♪

ハローワークとも
連携していて、
いろんな情報満載。
一人では不安と
感じる方には
同行支援もやっています

就職講座や
個別サポート
(求人検索やPCなど)
も充実!!

学校をやめた方、
内定がもらえず
卒業した方など、次の
ステップを支援します



2024.1

そんなあなたの一步を全力でサポート!

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
	お休み	お休み	お休み			
7	8	9	10	11	12	13
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)		10:00~15:00 職業理解セミナー ものづくり教室 (旭川デザインセンター)		予約不要 10:00~15:00 女性限定相談日
14	15	16	17	18	19	20
お休み	お休み		13:30~15:00 SSTセミナー (フィール7F 会議室)	15:00~17:00 まちなか相談日 (まちなかぶんか小屋)		
21	22	23	24	25	26	27
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)		13:00~16:00 就職活動相談日 (鷹栖町)		予約不要 10:00~15:00 女性限定相談日
28	29	30	31	本年もよろしく お願いいたします。 		
お休み	お休み	13:30~15:00 アサーション セミナー (フィール7F 会議室)				

※ 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。



イベント・セミナー詳細

開催日	開催時間	イベント名 (開催場所)	詳細内容	備考
1/9 (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
1/23 (火)				
1/11 (木)	10:00 ~15:00	職業理解セミナー ものづくり教室 (旭川デザインセンター)	職業理解を深めるため『ものづくり教室』を開催します。今回は旭川の基幹産業である木工のワークショップになります。是非気軽にご参加ください(参加無料)	要事前予約 定員：20名 【申込〆切】 前日14時まで
1/13 (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
1/27 (土)				
1/17 (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
1/18 (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
1/25 (木)	13:00 ~16:00	就職活動相談日 (鷹栖町)	鷹栖町(サンホールはぴねす)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
1/31 (水)	13:30 ~15:00	アサーション (フィール7F 会議室)	『自分の気持ちも相手の気持ちも大切にする』、自分自身の理解を深め、自分も他者も尊重した表現方法を学んでみませんか？	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。

働きたいけど自信がない。
人とうまく話せない。
自分には無理かもしれない。

一歩を踏み出すのは、
かんたんなことじゃない。
こわいし、逃げ出したくなる。
でも、

「自分を変えたい」「今を変えたい」
その気持ちがあれば、
ぜったいに運はひらける。

サポステは、相談だけでなく、
さまざまな就労支援プログラムを通して
「働き出す力」を身につけられる場所。

もちろん、あなたのペースで大丈夫。
あなたに合ったやりかたで。

**働く一歩に、
パワーを。**

就職氷河期
世代の方も
サポート！
(11月まで)

無料就労サポートで「働き出す力」をあなたに。 **サポステ**
札幌市東区南一条二丁目1番2号 4F
詳しくは募集へ！