

登録者  
無料

※申込が必要です。

# サポステ塾

## 2月3月スケジュール



### コミュニケーション講座

第1～4 火曜日 14:00～15:30 3/23は、13:00～14:30  
会場：あすみんまたはココロン または 健康づくりサポートセンター

実施日	テーマ	会場
2/7(火)	話が通じない!・・・伝え方	あすみん セミナールーム A
2/14(火)	「自信の付け方」～「イメージカ」を磨いて記憶力を高める その1	あすみん セミナールーム A
2/21(火)	スマートな断り方 (オンライン参加可)	健康づくりサポートセンター8F 視聴覚室 A
2/28(火)	「自信の付け方」～「イメージカ」を磨いて記憶力を高める その2	あすみん セミナールーム C
3/7(火)	報・連・相の練習をしましょう!	あすみん セミナールーム A
3/14(火)	「自信の付け方」～「イメージカ」を磨いて記憶力を高める その3	あすみん セミナールーム A
3/23(木)	新年度に向けて自己紹介の練習 (オンライン参加可)	健康づくりサポートセンター8F 視聴覚室 A
3/28(火)	「自信の付け方」～「イメージカ」を磨いて記憶力を高める その4	あすみん セミナールーム C

※ コミュニケーション講座は、講師と対話形式で行います。見学のみも歓迎です。

※ 2/21、3/23 は、オンラインでの参加も可能です。申し込みは、[hirano@saposute.com](mailto:hirano@saposute.com) まで。

### 認知行動ワークショップ

第2、第4 木曜日 15:00～16:30  
会場：ココロン または 健康づくりサポートセンター

実施日	テーマ	会場
2/2(木)	考えすぎの呪縛から解放される	健康づくりサポートセンター8F 視聴覚室 A
2/9(木)	心の深い所にある価値観を知る	健康づくりサポートセンター8F 視聴覚室 A
3/9(木)	頑張っって自分と向き合う	健康づくりサポートセンター9F 研修室 D
3/23(木)	明るく生きる道を選ぶ	健康づくりサポートセンター8F 視聴覚室 A

### 就活講座

第1、第3 木曜日 15:00～16:30  
会場：ココロン または 健康づくりサポートセンター

実施日	テーマ	会場
2/2(木)	サポ歴 福岡：六町筋を歩く 江戸時代のメインストリート六町筋	とろっこ
2/16(木)	STEP3 活動スタート～あなたらしさと意欲をアピール～ 4. 行き詰った時の打開策	健康づくりサポートセンター8F 視聴覚室 A
3/2(木)	「ブラック企業対策」 応募企業選定にあたって	健康づくりサポートセンター8F 視聴覚室 A
3/16(木)	不安と上手に付き合う方法	健康づくりサポートセンター8F 視聴覚室 A

※2/2(木)の講座は、屋外活動のため事前申し込みが必要です。

当日は動きやすい服装で、帽子・タオル・水分を持参してください。(雨天の場合は、室内で講座を行います。)



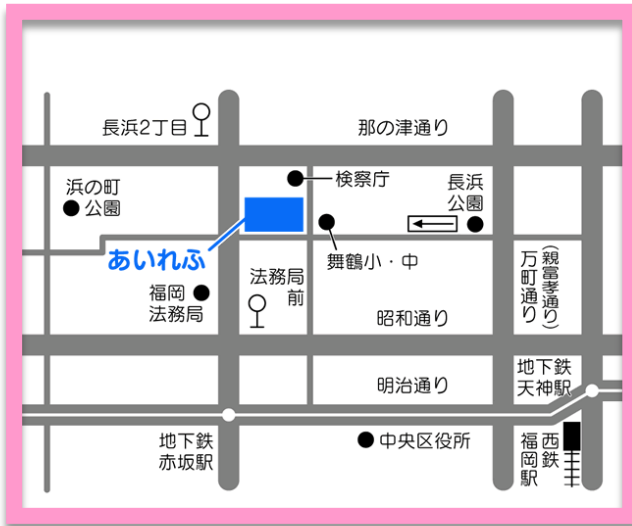
# サポステ塾 各会場のご案内



※参加人数等によって内容や会場が変わる場合があります。

## ●あすみん

福岡市中央区今泉 1-19-2  
天神クラス 4F



## ●健康づくりサポートセンター

## ●人権啓発センター

通称「ココロン」

福岡市中央区舞鶴 2-5-1  
「あいれふ」8F、9F

同じ建物内に  
あります

### 【注意事項】

以下の症状がある方は参加をお控えいただき、体調が十分に回復されてからご参加ください。

- ・発熱がある方、また発熱が続いている方
- ・風邪の症状（発熱、咳、くしゃみ、喉の痛みなど）がある方
- ・強いだるさ（倦怠感）や息苦しさ（呼吸困難）がある方
- ・その他、体調に不安がある方

オンライン講座参加希望の方は

メール (hirano@saposute.com)

までの事前予約をお願いいたします。

- 参加には、福岡若者サポートステーションへの登録とサポステ塾への申し込みが必要です。
- 各回の出欠について事前連絡は必要ありません。途中参加もOKです。
- 講座は就活に向けて積極的に参加してもらいますが、パスもOKです。
- 筆記用具をお持ちください。



お申込み・  
お問い合わせは

福岡若者サポートステーション



092-739-3405

※若者サポートステーションは厚生労働省・福岡県の委託事業です。  
運営：特定非営利活動法人 JACFA

