

日	月	火	水	木	金	土
※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。 ・発熱のある方、また発熱が続いている方 ・風邪の症状が（発熱、咳、くしゃみ、喉の痛み等）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				1	2	3
				●パソコン教室（久留米）	●久留米サポステ塾（服部） 「場面ごとのコミュニケーション（2）」 ●朝倉出張相談	●大牟田相談
4	5	6	7	8	9	10
		●パソコン教室（久留米）	●久留米交流会	●パソコン教室（久留米）	●久留米サポステ塾（梅崎） 「認知行動療法」 ●八女出張相談	●大牟田相談 ●大牟田交流会 ★朝倉 家族セミナー
11	12	13	14	15	16	17
		●柳川出張相談 ●パソコン教室（久留米）	●氷河期講座（安川）	●パソコン教室（久留米）	●久留米サポステ塾（坂田） 「自己アピール（2）」 ※オンライン参加もできます	●大牟田相談
18	19	20	21	22	23	24
		●大川出張相談 ●パソコン教室（久留米）		●パソコン教室（久留米）	●久留米サポステ塾（梅崎） 「認知行動療法」	●大牟田相談 ●大牟田サポステ塾 ★久留米ステップアップセミナー
25	26	27	28	29	30	31
		●柳川出張相談 ●パソコン教室（久留米）	●ボランティア活動 ●サポカフェ（安川）	年末休み	年末休み	年末休み

サテライト大牟田

◆大牟田交流会

日時■ 12月10日（土）14:15～15:45
 集合場所■ サテライト大牟田
 内容■ 面談室の大掃除



◆大牟田サポステ塾

日時■ 12月24日（土）14:15～15:45
 場所■ サテライト大牟田
 テーマ■ 面接でよくある質問



◆久留米交流会

日時■ 12月7日（水）
 14:15～15:45
 場所■ 篠山コミセン
 内容■ クリスマスリース作り
 材料費■ 1人300円



◆ボランティア活動

日時■ 12月28日（水）
 14:15～15:45
 集合場所■ 筑後サポステ
 内容■ 館内清掃



◆氷河期講座

日時■ 12月14日（水）14:15～15:45
 場所■ 篠山コミセン
 テーマ■ 「自己否定感について」（希望と光を見出す）
 ※サポステ利用者とはどなたでも参加できます

◆サポカフェ

日時■ 12月28日（水）15:00～16:00
 場所■ 篠山コミセン
 テーマ■ 「エゴグラム（職業適性）」（自己PRと志望動機を見つける）
 ※サポステ利用者とはどなたでも参加できます

◆パソコン教室

毎週火曜・木曜 13:00～17:00
 （マンツーマン45分講習）
 ※予約制です



★朝倉 家族セミナー

日時■ 12月10日（土）13:30～16:00
 場所■ ピーポート甘木 第1学習室
 対象■ 15歳～49歳までの若者無業者とそのご家族
 内容■ サポステの取り組みと事例報告、利用者の話し

★久留米ステップアップセミナー

日時■ 12月24日（土）13:30～16:00
 場所■ えーるピア久留米 調理実習室
 対象■ サポステを利用後、就職された方
 内容■ ミニクッキング（ピザ作り）
 テーマーク、フリーーク
 参加費■ 1人200円



◆年末年始のお知らせ◆

12月29日（木）～1月3日（火）までは年末年始休みです。
 年始は1月4日（水）から始まります。

要予約

- ・サポステ塾
- ・ボランティア
- ・交流会
- ・各種セミナー