

<初めての方> まずは初回相談をご予約ください。  
サポステの利用は登録が必要です。

<各セミナー> カウンセラーを通しての予約制。見学可  
感染症対策のため、人数を制限して開催します。

# 1月 セミナースケジュール

※変更の可能性があります。適宜ご確認ください。

ふくやま地域若者サポートステーション  
(15~49歳の若者就労支援)  
福山市霞町1-8-15 霞町ビル2階  
TEL)084-959-2348  
WEB)https://fukuyama-sapo.org



日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
※ 年始は 1/5(木)より通常通り開所				相談のみ	相談のみ	相談のみ
8	9 成人の日	10	11	12 10:00~12:00 【A】 認知療法(後半) 行動で試してみよう	13 13:30~14:30 サポステ ガイダンス	14 13:30~15:30 【AB共通】 PC講座 Excelの基礎①
15	16 10:00~12:00 【B】 自己理解を深める (強みを見つける) ※仕事力発見 ワークショップ	17 13:00~15:30 適職診断Day ※要予約	18	19 13:30~15:30 【C】 働ける心を作る	20 13:30~14:30 サポステ ガイダンス	21 10:00~12:00 【A】 アサーション(前半) 自分も相手も大切に するコミュニケーション
22	23 13:30~15:30 【A】 自分らしさを発見し よう(前半) リフレーミング	24 13:30~15:30 【B】 話し方の基本 ※1分間スピーチ ワークショップ	25	26 10:00~12:30 適職診断Day ※要予約	27 13:30~15:30 【C】★ 応募書類の書き方 (志望動機)	28 10:00~12:00 【A】 アサーション(後半) 気持ちをうまく伝える
29	30 13:30~15:30 【A】 自分らしさを発見し よう(後半) チームビルディング ワーク	31 10:00~12:00 【C】★ 応募書類の書き方 (自己PR)	13:30~15:30 【B】★ 自己理解を深める (キャリアストー リー)			

【相談・キャリアカウンセリング】 月～金、10:00～17:00 ※要予約、オンライン相談も随時受付中！

【セミナー】 (午前)10:00～12:00、(午後)13:30～15:30

※予約が3名未満の場合、中止となることがあります。中止の場合は事前に個別連絡します。

【事前課題】 受講前日までに必ず実施してください。

★印がついているセミナーのみ。課題資料はサポステ内のラックに常設しています。

【休み】 土日、祝日、その他

【ハローワーク出張相談】 1月の予定は下記の通りです。

※要予約(ハローワーク各所、またはふくやまサポステまで)

・ハローワーク福山(084-923-8609)	1月10日(火)、24日(火)	13:00～15:00
・ハローワーク尾道(0848-23-8609)	1月11日(水)	13:00～15:00
・ハローワーク三原(0848-64-8609)	1月25日(水)	10:00～12:00
・ハローワーク府中(0847-43-8609)	1月26日(木)	10:00～12:00