

働くことに不安がある方へ

京都サポステ プログラムのご案内

どうすればいいかわからない...

10月

イントロダクション

10/2 (木) 13:30~16:00 **オリエンテーション**
10/16 (木) 13:30~15:00 **オリエンテーション (個別)**

10/20 (月) 14:00~15:30 **ハローワーク
マイページ登録会**

健康をととのえるプログラム

10/6、20 (月) 11:00~12:00 **朝活** 定期的なウォーキングや清掃活動を通じて生活習慣や体調をととのえるプログラム。朝起きられるようになりたい人におススメ。
10/2、9、16、23、30 (木)

暮らしをととのえるプログラム

10/11、25 (土) 13:00~15:00 **サウナワーク** 館内の清掃など簡単な作業を複数人で行います。生活リズムをととのえたい、働くイメージをもちたい人におススメ。

10/17 (金) 13:00~15:00 **サウナワーク (館外活動)** 館外に出掛けて軽作業を体験するプログラム。働くイメージをもちたい人、作業の得意・不得意を見つけたい人におススメ。

10/27 (月) 13:00~17:00 **サウナワーク (チームワークトレーニング)** チームでチラシの発送作業を行います。共同作業を通じて、誰かと協力して作業することが体験できます。

じぶんとひとのつながりをととのえるプログラム

10/24 (金) 14:00~16:00
10/30 (木)
11/8 (土) 14:00~17:00 **じぶんみがきダンス** 東山青少年活動センターでの、ダンス創作を体験しながら、自分と向き合う力や自己表現、コミュニケーション力を高めるプログラムです。ダンスの経験は必要ありません。
11/10 (月)
11/15 (土)

詳しくはHPもご確認ください

10/3 (金) 13:30~16:30 **キモチとカタチの働くBASE モチベーション** 「働く」ことについての自己理解を深め、就労に向かうモチベーションの向上をはかるグループワーク。

10/14 (火) 13:30~16:30 **キモチとカタチの働くBASE コミュニケーション** 言葉やジェスチャー、文字など、多様な方法でコミュニケーションの楽しさを実感するワークショップ。

10/24 (金) 13:30~16:30 **キモチとカタチの働くBASE オフィスコミュニケーション** 就職活動や就労後に必要となる実践的なコミュニケーションスキルを身に付けるプログラム。

働くための準備をととのえるプログラム

10/28 (火) 18:00~19:00 **ジョブトレーニング (ちまき)** 祇園祭の“ちまき”製作体験。コツコツした作業が好きな人、在宅でもできる仕事を体験してみたい人におススメ。

働きたいけど...



参加までの流れ



まずはお電話ください
TEL:075-213-0116



来所・初回相談



登録・利用開始



「京都若者サポートステーション」は、厚生労働省および京都市の委託を受け、公益財団法人京都市ユースサービス協会が運営しています。

地域若者サポートステーション

働くことについて様々な悩みを抱えている
15～49歳までの若者のみなさんが
就労に向かえるようサポートしています

専門相談

「こころの相談」で就労に一步踏み出せない気持ちの整理をしたり、「キャリアの相談」で就活や職業選択に関する相談をしたりできます。

土台づくり

コミュニケーションの練習や緊張・ストレスの向き合い方などを学べるプログラムがあります。自分の癖や考え方に気づくことができます。

就活準備

履歴書や面接、チームワークについて学べたり、自分の強みや価値観を整理したりするセミナーを行っています。働くための実践的な能力を身に付けられます。

就業体験

模擬的な空間（カフェ、事務、農業）で行う短期間の体験や、実際の現場（介護・宿泊施設）で行う長期間の体験を実施しています。



京都若者サポートステーション

〒604-8147

京都市中京区東洞院通六角下る御射山町262
(中央青少年活動センター2階)

TEL : 075-213-0116 / FAX : 075-231-1231

OPEN : 平日・土曜日(祝日含む) 10:00～18:00

CLOSE : 水曜日・日曜日及び年末年始



阪急烏丸駅・地下鉄四條駅(20番出口)または
地下鉄烏丸御池駅(5番出口)下車 徒歩5分

なんたん地域若者サポートステーション

〒621-0042

京都府亀岡市千代川町高野林西ノ畑16-19

TEL : 0771-23-8002 / FAX : 0771-23-8004

OPEN : 火曜日・木曜日・土曜日 12:00～17:00

CLOSE : 上記以外の曜日及び祝日、年末年始



JR嵯峨野線 千代川駅下車 徒歩10分

HPはこちら



就職準備中・就活中の
大学生も参加可能です

「はたらくこと」も見えてくる
自分のからだに向き合おう

バイト

ダンス



京都若者サポートステーションは、厚生労働省の認定及び京都市の委託を受け、公益財団法人京都市ユースサービス協会が運営しています。
京都若者サポートステーションは、「はたらくこと」について様々な不安や悩みごとにより、一歩踏み出せないでいる若者に、若者自身にあった
相談やプログラムを提供し働くことを通じて自立へのサポートをする就労支援施設です。



1日コース

10月24日(金) 14:00~16:00

じぶんみがきダンス

4日コース

10月30日(木)、11月8日(土)、10日(月)、15日(土) 各回14:00~17:00



いつもよりゆったり身体をゆるめてみましょう。
ふだんよりじっくり自分の身体を感じてみましょう。
そして誰かと一緒に動いたり作ったり。
ダンスの楽しさは周りの景色や心の景色を変えてくれる。
かもしれません。そうした体験からくる学びは
「はたらくこと」につながっています。
単発で参加できる1日コースと
じっくり学べる4日コースを用意しました。

場所	京都市東山青少年活動センター (東山区清水五丁目130-6 東山区総合庁舎2F)
参加対象	無業状態にある15歳から49歳までの方(学生も可) ダンス経験は必要ありません
参加費	無料
定員	12名(最小催行人数6名)
講師	ダンスユニットセレノグラフィカ 隅地茉歩(振付家・ダンサー) 阿比留修一(ダンサー)
申し込み	令和7年9月1日(月) 13時より受付(先着順)
主催	公益財団法人京都市ユースサービス協会 (京都若者サポートステーション)

京都市東山青少年活動センター

(平日・土曜10時~21時/日祝10時~18時/水曜休館)

Tel:075-541-0619

Mail:higashiyama@ys-kyoto.org

簡単プログラム紹介

シンプルなメニューを重ねて、心も身体も
ほぐし、元気になっていきます。

- ・身体をゆるめてあげるストレッチ
- ・身体に興味のわくボディーワーク
- ・ペアやグループでの短いクリエーション(密接を避けて行います)
- ・参加者同士でのショーイング

