

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...

3月



## イントロダクション

3/5 (木)	13:30~16:00	オリエンテーション
3/19 (木)	13:30~15:00	オリエンテーション (個別)

3/23 (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

3/2、9、16 (月)	11:00~12:00	朝活	参加メンバーで話し合い決まった内容で実際に活動するプログラムです。朝起きられるようになりたい人におススメ。
-----------------	-------------	----	---

## 暮らしをととのえるプログラム

3/6 (金) 3/28 (土)	13:00~15:00	サウナワーク	館内の清掃や発送準備など簡単な作業を複数人で行います。生活リズムを整えたい、働くイメージをもちたい人におススメ。
---------------------	-------------	--------	--

3/13 (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・不得意を見つけない人におススメ。
-------------	-------------	------------------	--

3/30 (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

3/13 (金)	13:30~16:30	キモチとカタチの働くBASE アサーション	自分も相手も大切にしながら、自分の意見や気持ちを率直に伝えるコミュニケーションスキルについて学ぶ。
-------------	-------------	--------------------------	---

3/17 (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。
-------------	-------------	-----------------------------	---

3/21 (土)	13:30~16:30	キモチとカタチの働くBASE 女子会「メイク講座」	今回はプロのメイクセラピストから「メイク」について学びます。初心者の方も大歓迎。
-------------	-------------	------------------------------	--

3/24 (火)	13:30~16:30	キモチとカタチの働くBASE マナー講座	就職活動や就労後に必要となる社会人としての基本的なマナー（服装、言葉遣い、職場におけるルールなど）を身につける講座。
-------------	-------------	-------------------------	--

3/27 (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つけるプログラム。
-------------	-------------	---------------------------------	--

## 働くための準備をととのえるプログラム

3/24 (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

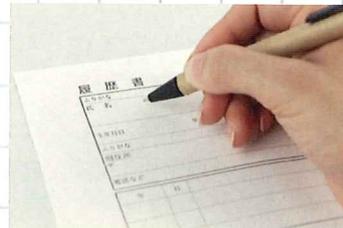
コミュニケーションの練習や緊張・ストレスの向き合い方などを学べるプログラムがあります。自分の癖や考え方に気づくことができます。

## 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つけられます。

## 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4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・地下鉄四条駅(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

