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



2026
12月

仕事体験・模擬体験プログラム

事前研修 12/4（金） 12/10（木） **実習体験** 12/15（火） 12/18（金） 12/22（火） **ふりかえり** 12/24（木）	10：00～13：00 10：00～15：00 10：00～14：00	**アジプロ伏見**	伏見青少年活動センターでの、「事務作業」を通じた就労体験。事前研修でビジネスマナーについて学び、事後研修で実習を通じて得られた気づきを整理。体験実習では、窓口対応や電話対応、広報物作成などの事務作業を行います。
12/8（火）	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。
12/11（金）	13：30～16：30	**オフィスワーク シミュレーション**	報告・連絡・相談の仕方や、曖昧な指示にどのように対応したらよいかなど、働く上で必要なことをロールプレイを通じて身に付けることができます。
12/12（土）	10：00～11：30	**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。
12/18（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。
12/28（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。封筒づくりや、封入作業を共同で行い、作業を通じて、誰かと協力して働くことを体験できます。

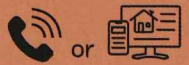
ソーシャルスキルプログラム

12/7、14、21（月）	11：00～13：00	**朝活**	参加メンバーで話し合い、グループで決めた内容を実際に活動する3回実施のプログラムです。 1日目：ガイダンス、みんなでやることを決める 2日目：みんなでやってみる 3日目：みんなでふりかえる
12/12（土）	13：30～16：30	**キモチとカタチの働くBASE コミュニケーション**	コミュニケーションとは何か？を知るミニセミナーと、言語／非言語を含めた実践的な対話の練習をします。
12/14、28（月）	13：30～15：30	**街中コミュニティ**	コミュニケーションが苦手だと思っている若者同士で、人と過ごすこと、話すこと、一緒に楽しむことを気負わず練習できる継続参加が前提の別途登録制のプログラムです。 単発の参加はできません。まずは見学から。

※中面につづきがあります



参加までの流れ



まずはお電話かHPから
お問合せください。
TEL:075-213-0116



来所・初回相談



登録・利用開始

地域若者サポートステーション

セミナー・講座

12/3（木）	①13：30～14：40 ②14：50～16：00	**就活準備プログラム**	①就活の進め方や給与明細の見方など、働く上で必要な基礎知識を知ることのできるプログラム ②履歴書の書き方を知り、応募するための準備を行うプログラム。
12/5（土）	13：30～15：30	**キモチとカタチの働くBASE 女子会（からだと働く）**	今回は助産師・看護師の方から、女性ならではの身体や健康のことについて学びます。（8月と同じ内容です）
12/21（月）	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。
12/10、24 1/14、28（木）	15：30～17：00	**心理士による相談会**	全4回の連続講座です。少人数のグループでテーマについて話し合い、学び合います。　※3回目、4回目からの参加はできません。
12/25（金）	14：00～16：00	**お金のプログラム**	ファイナンシャルプランナーから、自立に向けて、お金の使い方、貯め方、考え方を、講義とワークで学びます。

イントロダクション

12/4、18（金）	13：30～15：30	**登録者向けセミナー**	12/21（月）	14：00～15：30	**ハローワーク マイページ登録会**
12/17（木）	13：30～15：00	**オリエンテーション（少人数）**			

なんたんサポステ　プログラム

12/5（土）	13：00～15：00	**コミュニケーション プログラム**	さまざまなコミュニケーションワークを通して、他者と関わることの楽しさを実感したり、自己理解を深めたりするプログラムです。
12/19（土）	13：00～15：00	**なんたん女子会**	ワークシートを用いて女性のキャリアについて考えたり、話し合ったりするプログラムです。

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



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