

# 京都サポステ プログラムのご案内

働きたいけど...



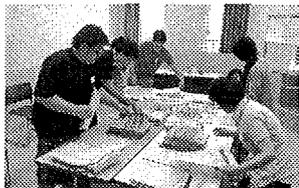
## 5月のスケジュール



どうすればいいかわからない...

日	月	火	水	木	金	土
				1 朝活 10:00~11:00	2	3
4	5 朝活 10:00~11:00	6	7	8 朝活 10:00~11:00 就職活動のための オリエンテーション 13:30~16:00	9 サウナワーク 13:00~15:00	10
11	12 朝活 10:00~11:00	13 キモチとカタチの働く BASE 自分を大切にする セルフケアについて学ぼう 13:30~16:30	14	15 朝活 10:00~11:00	16	17 サウナワーク 13:00~15:00
18	19 朝活 10:00~11:00 ハローワーク マイページ登録会 14:00~15:30	20 キモチとカタチの働く BASE コミュニケーションワーク で人や場に慣れよう 13:30~16:30	21	22 朝活 10:00~11:00	23 サウナワーク 13:00~15:00	24 キモチとカタチの働く BASE 女子会 13:00~15:00
25	26 サウナワーク 13:00~17:00	27 キモチとカタチの働く BASE 働く前のマナー講座 13:30~16:30	28	29	30	31

### プログラム内容



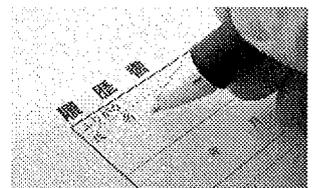
#### サウナワーク・朝活

他のメンバーとともに簡単な作業や活動に継続的に取り組みながら働くことについて考えます。



#### キモチとカタチの働く BASE

こころやからだの調子を整えたり、働く上での不安を軽減するのに役立つプログラム。エクササイズやグループでのワークなど、毎回様々なプログラムを実施しています。



#### 就職活動のためのオリエンテーション

サポステの利用方法やプログラムについて就職活動の基礎知識とともに紹介します。

### 参加までの流れ

電話

まずはサポステにお電話ください。  
(tel: 075-213-0116)

来所・窓口相談

あなたに合った利用の流れを一緒に考えます。

登録・利用開始

上記のプログラムに加えて、専門家による相談も行っています。

# 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。

## できること

### 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行えます。

### 土台づくり

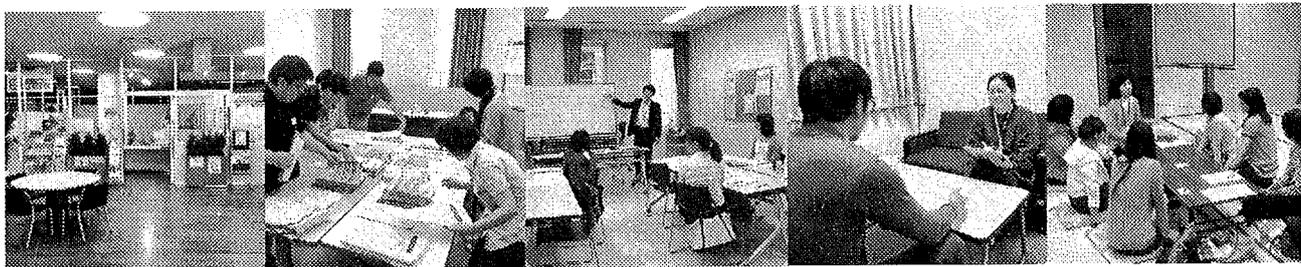
コミュニケーションの練習や緊張・ストレスの向き合い方などを学べるプログラムがあります。自分の癖や考え方に気づくことができます。

### 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行っています。



## 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

URL : <https://kyoto-ys.org/support>

開所時間：平日・土曜日（祝日含む）10:00～18:00

休所日：水曜日・日曜日及び年末年始

## なんたん地域若者サポートステーション

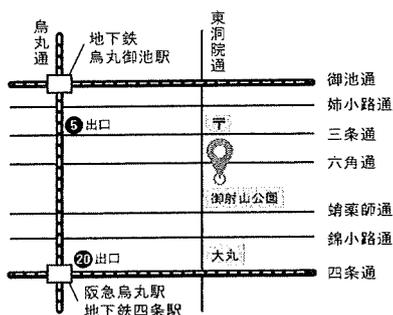
〒621-0042 京都府亀岡市千代川町高野林西ノ畑 16-19

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

URL : <https://kyoto-ys.org/support>

開所時間：火曜日・木曜日・土曜日 12:00～17:00

休所日：上記以外の曜日及び祝日、年末年始



※阪急烏丸駅・地下鉄四条駅（20番出口）又は地下鉄烏丸御池駅（5番出口）下車 徒歩5分



※JR 嵯峨野線 千代川駅下車 徒歩10分