

月	火	水	木	金	土	日
1 キャリア個別相談 サポステ松江 ①10:00 ②14:00	2 面接練習 サポステ出雲 ①9:30 ②13:00	3 VRT職業興味検査 サポステ松江 10:00~12:00	4 出雲出張相談会 ①13:00②14:00③15:00 場所：出雲市役所 502会議室 ボランティア活動 図書館除草 サポステ出雲 9:00~12:00	5 臨床心理士 カウンセリング サポステ出雲 ①13:00 ②14:00	6 7 プログラム参加は事前にサポステの登録及び予約が必要です。締切を記載していないプログラムは前日までに予約してご参加ください。 	
8 臨床心理士 カウンセリング サポステ松江 ①10:00 11:00	9 サポステウォーク サポステ出雲 9:00~12:00 PC練習（基礎） サポステ松江 ①10:00 ②14:00	10 VRT職業興味検査 サポステ出雲 ①9:30 ②13:00	11 出雲出張相談会 ①13:00②14:00③15:00 場所：出雲市役所 301会議室 安来出張相談会 ①14:00②15:00 場所：ハローワーク安来	12 大田出張相談会 ①10:00 ②11:00 場所：ハローワーク石見大田	13 OPEN 	14 
15 キャリアセミナー サポステ出雲 14:00~15:30	16 面接練習 サポステ松江 10:00~12:00 14:00~16:00	17 VRT職業興味検査 サポステ松江 10:00~12:00	18 出雲出張相談会 ①13:00②14:00③15:00 場所：出雲市役所 401会議室 サポステ利用説明会 サポステ松江 14:00~15:00	19 職場見学ツアー サポステ出雲 13:00~	20 	21 
22 PC練習（基礎） サポステ出雲 ①9:30 ②13:00	23 ボランティア活動 サポステ松江 14:00~15:30	24 雲南出張相談会 ①13:00②14:00③15:00 場所：ハローワーク雲南	25 出雲出張相談会 ①13:00②14:00③15:00 場所：出雲市役所 401会議室 定着ステップアップ 就労個別相談 サポステ松江 18:00~	26 ボランティア活動 駅舎清掃 サポステ出雲 13:00~	27 	28 
29 	30 面接練習 サポステ出雲 ①9:30 ②13:00					

ご予約は事前に各サポステまで、
電話又はメールにてお願いいたします。

サポステ松江（いきいきプラザ島根1F）
TEL：0852-33-7710
FAX：0852-33-7712
e-mail：matsue-sapo@roukyou.gr.jp

サポステ出雲（渡橋町398 正友ビル2F）
TEL：0853-31-6663
FAX：0853-31-6767
e-mail：izumo-sapo@roukyou.gr.jp

「働きたい」を応援します！



しまね東部若者サポートステーションは、若者(※15～49歳)の「働きたい」を応援する総合相談窓口です。**相談は無料**です！お気軽にご相談ください！※事前予約が必要となります。



～4月の主なプログラム～

【松江】 臨床心理士カウンセリング

日時：4月**8**日(月) ①10:00②11:00
内容：「どうしていいかわからない」に寄り添いお話を伺います。

【出雲】 サポステウォーク

日時：4月**9**日(火) 9:00～12:00
内容：ウォーキングしながら、ゴミ拾い♪
みんなで楽しくエクササイズ

【松江】 ボランティア活動(軽作業)

日時：4月**23**日(火) 14:00～15:30
内容：プログラムカレンダーの封入作業

【出雲】 キャリコンセミナー

日時：4月**15**日(月) 14:00～15:30
内容：キャリアコンサルタントによるセミナー
大切なものを見つけるワークショップ

～サポステ各種プログラム～

- ◎ **VRT 職業興味検査**
自己理解と職業選択の手掛かりになります
- ◎ **PC練習(基礎)**
テキストを使ってWord、Excel等の基礎を、ご自身で学んでいただきます
- ◎ **応募書類・面接練習**
本番さながらの面接の練習です
- ◎ **ボランティア活動**
定期的にボランティア作業を行っています
寺院庭清掃、図書館庭除草、簡易事務補助など
- ◎ **職場体験(ジョブトレ)**
短期(10日まで)または長期(最大3ヵ月)の
仕事体験を通じてそのまま就労につながる
ケースもあります
- ◎ **キャリア個別相談【松江】**
キャリアコンサルタントによる個別専門相談です
- ◎ **定着ステップアップ就労個別相談【松江】**
サポステ支援で就職した後のお悩み相談です
- ◎ **職場見学ツアー【出雲】**
様々な業種を回り、職業理解を深めます
- ◎ **キャリアコンサルタントセミナー【出雲】**
キャリアコンサルタントによる自己分析・自己理解を促します



サポステ松江では、**毎月第3木曜日(14時～)**に利用説明会を実施しています。**予約不要**!!お気軽に立ち寄りください。

【発行】しまね東部若者サポートステーション(サポステ松江)

【TEL】0852-33-7710 【FAX】0852-33-7712

【住所】〒690-0011 島根県松江市東津田町1741-3 いきいきプラザ島根1F

【開所時間】月曜～金曜 9:30～17:30【木曜 9:30～19:00】

第2・第5土曜日は開所(9:30～17:30) その他土日祝・年末年始はお休みです。

【HP】<http://matsue-saposute.com>

サポステ松江

検索

