



## サポステ利用の流れ

### ① 予約

まずはお電話か  
メールでご予約を

### ② 相談

お悩みをしっかり  
お聞きします

### ③ 各種支援

無料の就労支援  
プログラムであなた  
の力を引き出します

### ④ 就職

就職活動に  
必要な情報を提供し  
就職に向けてサポート！

### ⑤ 定着支援

就職後も  
職場定着を  
サポート！

## プログラムの一部を紹介します！

3月開催！

### 松江 合同企業説明会

3.9  
(月)

14:00  
▼  
16:30  
受付 13:30～

いきいきプラザ島根  
1階体育館  
(松江市東津田町1741-3)  
※サポステ松江がある建物です



### AIチャレンジプログラム

Chat  
GPT



Canva

AIを活用したツール「ChatGPT」と「Canva」の使  
い方を学び、Ricohから制作依頼を受けて成果物を  
作り上げます。実際の業務に近い形で課題に取り  
組み、働くことへの具体的なイメージを育みます。

2.9 (月)  
プログラム紹介  
ChatGPT講座

2.10 (火)  
Canva講座  
成果物依頼

2.13 (金)  
Ricoh社員トーク  
セッション・制作

2.17 (火)  
制作・依頼企業  
との内容確認

2.18 (水)  
制作・  
発表準備

2.20 (金)  
ViCreA見学会  
成果物報告会

13:00～16:00 いきいきプラザ島根(松江)

参加企業

株式会社彩雲堂・さんびるホールディングス株式会社  
株式会社さんれいフーズ・株式会社CGSコーポレーション  
有限会社白石家・大昌株式会社・総合病院松江生協病院  
松川商事株式会社・社会福祉法人みつき福祉会  
社会福祉法人陽恵福祉会（50音順）

予約が必要です。まずはお気軽にご連絡ください。

その他各種プログラムは裏面 ▶



OPEN

月火水金 9:30～17:30  
木 9:30～19:00  
第2,第5土 9:30～17:30  
その他、土日祝、年末年始は休

しまね東部若者  
サポートステーション

matsue-saposute.com



サポステ松江  
地域若者サポートステーション

松江市東津田町1741-3 いきいきプラザ島根1F

0852-33-7710

matsue-sapo@roukyou.gr.jp

サポステ出雲  
地域若者サポートステーション

出雲市今市町北本町4-4-11

0853-31-6663

izumo-sapo@roukyou.gr.jp

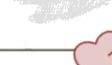
## サポステ 松江/出雲 プログラムカレンダー

ご利用は無料  
要予約



サボステ公式  
キャラクター  
わーくまくん  
わーくまちゃん

2月 R8

月	火	水	木	金	土	日
		<p>プログラム参加は事前にサポステの登録と予約が必要です。 締切の記載がないプログラムは前日までに予約をお願いします。 VRT職業興味検査、GATB職業適性検査、PC練習、応募書類添削、面接練習は、随時受付します。</p>				
2  [松江] 13:00～ パソコン講座	3  [松江] 社会人 マナーセミナー	4  松江出張相談会 ハローワーク松江 ①14:00 ②15:00	5  出雲出張相談会 出雲市役所501会議室 ①13:00 ②14:00 ③15:00	6	7  	8  
9  [松江] 13:00～ AIチャレンジ プログラム①  [松江] 臨床心理士 カウンセリング ①10:00 ②11:00	10  [松江] 13:00～ AIチャレンジ プログラム②	11 建国記念の日  	12  出雲出張相談会 出雲市役所501会議室 ①13:00 ②14:00 ③15:00  安来出張相談会 ハローワーク安来 ①14:00 ②15:00	13  [松江] 13:00～ AIチャレンジ プログラム③  大田出張相談会 ハローワーク石見大田 ①10:00 ②11:00  [出雲] 臨床心理士 カウンセリング ①13:00 ②14:00	14    土曜開所日	15  
16  [松江] 13:00～ パソコン講座  [出雲] 14:00～ キャリコンセミナー	17  [松江] 13:00～ AIチャレンジ プログラム④	18  [松江] 13:00～ AIチャレンジ プログラム⑤  松江出張相談会 ハローワーク松江 ①14:00 ②15:00	19  出雲出張相談会 出雲市役所501会議室 ①13:00 ②14:00 ③15:00	20  [出雲] 13:00～ 職場見学ツアー  [松江] 13:00～ AIチャレンジ プログラム⑥	21  	22  
23 天皇誕生日  	24  [松江] 9:30～ 軽作業ボランティア  	25  雲南出張相談会 ハローワーク雲南 ①13:00 ②14:00 ③15:00	26  出雲出張相談会 出雲市役所501会議室 ①13:00 ②14:00 ③15:00	27  [出雲] ボランティア 駅舎清掃 9:30～  	28  	

### サポステ各種プログラム

## VRT職業興味検査

職業への興味と自信を調べ  
自己理解を深めることで、職業と自分について考えます。

## GATB職業適性検査

自分の能力にあった職業を調べ、希望の職種に就くために必要な能力を把握します。

PC練習

テキストを使って、WordやExcelなど、就業に必要なPCスキルを学べます。

## ボランティア活動

事務作業や駅舎清掃などのボランティア活動を通じて、仕事の楽しさを学びます。

キャリコンセミナー

キャリアコンサルタントによる  
専門的なセミナーで、自己理  
解とスキルアップを図ります。

職場体験ジョブトレ

実際の職場に入って職業体験。  
3日から最長3ヶ月までの体験で職業理解を深めます。

