



サポステ
地域若者サポートステーション

働くための一歩をふみだそう!!

あかし若者サポートステーション

サポステ通信

10
月号

相談・セミナー予約受付中

あかし

078-915-0677

サテライト(加古川)

079-423-2355



サポステってなに？

15～49歳までの働きたい方を対象に、
個別相談・講座・職場体験などを組み合わ
せながら、働くための準備をお手伝いする
場所です。(利用無料)

相談申込はコチラから

Googleフォーム



利用の流れ

受付 相談予約

説明 登録 初回相談

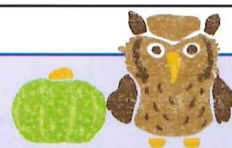
講座 セミナー

個別相談 ※オンライン相談も実施

職場体験・職場見学

こんな活動をしています

毎月**サポステ説明会**開催中!



● 自分を知る ● 仕事を知る ● スキルをつける ● 働き続ける

● 個別相談
● セミナー

● 職場見学・体験
● ボランティア

● 各種講座 ● 応募書類添削
● 面接対策

● 個別相談 ● ステップアップセミナー

出張相談も実施しています!

地域	日時	場所	住所
西脇市 多可町	10月2日(木)/16日(木) 13:00～15:50	茜が丘複合施設・みらいえ	西脇市野村町茜が丘 16-1
加西市	10月7日(火)/21日(火) 13:00～15:50	アステアかさい3F地域交流センターワークルーム	加西市北条町北条28-1
小野市	10月2日(木)/16日(木) 13:00～15:50	伝統産業会館 第3研修室	小野市王子町806-1
高砂市	10月14日(火)/28日(火) 13:00～15:50	ふれあいの郷 生石研修センター	高砂市阿弥陀町生石 61-2
播磨町	10月10日(金) 13:00～15:50	播磨町総合福祉センター2F 相談室	加古郡播磨町宮北 1-3-5
明石市(市役所)	今月は実施いたしません。	明石市役所内2F 市民相談室	明石市中崎1丁目5-1
明石市(大久保)	10月27日(月) 13:00～15:50	大久保市民センター2F 第3会議室	明石市大久保町大窪 612-1
淡路市	10月8日(水) 13:00～15:50	淡路市役所内会議室	淡路市生穂新島8
洲本市	10月8日(水)/22日(水) 13:00～15:50	ハローワーク洲本 1F相談室	洲本市塩屋2丁目4-5 (兵庫県洲本総合庁舎1F)
南あわじ市	10月22日(水) 13:00～15:50	南あわじ市役所内相談室	南あわじ市市善光寺 22-1

2025年10月のスケジュール

ああかし ササテライト 出張相談

月	火	水	木	金	土
※災害や感染症等の緊急時は延期や中止となる場合があります。その場合はあかしサポステHPにてお知らせいたします。 ※セミナー参加をご希望の方は、相談時・電話・メールで事前にご予約いただきますよう、お願いいたします。		1	2 小野市&西脇市 出張相談	3	4 サテライト閉所
6	7 加西市出張相談	8 淡路市&洲本市 出張相談	9 サプチボラ 9:30~11:30	10 播磨町出張相談 お金から考える 働き方★ 10:00~12:00	11 あかし閉所
13 閉所	14 高砂市出張相談 失敗を成長に変える マインドセット★ 10:00~12:00	15 はたらく幸せ 仕事で求める ウェルビーイング★ 14:00~16:00	16 小野市&西脇市 出張相談	17 サレーザークラフト 9:30~10:30	18 サテライト閉所
20	21 加西市出張相談	22 南あわじ市& 洲本市 出張相談	23 あPC講座 【Word基礎】 13:30~16:30	24 雑談の POWER!★ 10:00~12:00	25 あかし閉所 サステップアップセミナー はじめての 職場会話レッスン 9:30~11:30
27 明石市(大久保) 出張相談 あPC講座 【Excel基礎】 13:30~16:30	28 高砂市出張相談	29 あサポステ説明会★ 14:00~14:30	30	31	

★マークのセミナーはサポステ未登録の方もご参加いただけます！

プチボラ(封入作業)

9日(木)9:30~11:30
サテライト

チラシの封入作業と一緒にしませんか？普段しない作業を通して意外な長所が発見できるかもしれません。

お金から考える

働き方★

10日(金)10:00~12:00
播磨町総合支援センター

「お金」を切り口に、自分の生き方や価値観を見つめ直すワークを通じて、自分に合った働き方を一緒に考えていきましょう。

失敗を成長に変える

マインドセット★

14日(火)10:00~12:00
生石研修センター

就職活動、思うようにいかず自信をなくしていませんか？失敗を前向きに捉える「しなやかマインドセット」を身につけることで、挑戦する勇氣や自己効力感を高め、あなたの可能性を広げる一歩を踏み出しましょう。

はたらく幸せ 仕事で求める

ウェルビーイング★

15日(水)14:00~16:00
ウィズあかし

人が身体的・精神的・社会的に“良好な状態”であることを指す「ウェルビーイング」が注目されています。働く上で、人はどのようなときに幸せを感じるのか。幸福度を高める考え方、方法について学びます。

レーザークラフト

17日(金)9:30~10:30
サテライト

手を動かしながら集中して取り組むレーザークラフト体験を通して、ものづくりの楽しさだけでなく、『集中力を高めること』『完成させる達成感』を味わえます。就労に必要な基礎力を身につける準備の場として、ご参加ください。

PC講座【Word基礎】

23日(木)13:30~16:30
あかし

PC経験が少なく不安を感じる方はWordの基礎から学んでいきましょう。Wordは就職活動や職場など、様々な場面で活用できます。

雑談のPOWER!★

24日(金)10:00~12:00
勤労福祉会館

雑談があなたの未来を変える。何気ない会話から新たな気づき生まれるかもしれません。気軽に話すコツを学んで自分の可能性を広げよう！

ステップアップセミナー

はじめての職場会話レッスン
25日(土)9:30~11:30
サテライト

職場でのコミュニケーションスキルを高めることで、働くことへの不安を和らげることができます。職場で役立つ『伝える力』と『聴く力』を実践練習し、職場会話の型を身につけ、不安を自信に変えていきましょう。

PC講座【Excel基礎】

27日(月)13:30~16:30
あかし

ビジネスの視点からExcelの基本を学びます。PCの経験を増やしたい方、是非ご参加ください。Excelは表やグラフ作成など様々な場面で活用できます。

サポステ説明会★

29日(水)14:00~14:30
あかし

サポステの施設を見学しながら、どんな支援が受けられるかを説明いたします。利用を迷われている方や、興味がある方は、お気軽にご参加ください。

お問い合わせ先

あかし若者サポートステーション

〒673-0882 明石市相生町2丁目6-5 38ヤングビル5階
(明石駅から徒歩10分 勤労福祉会館のはす向かい)
TEL. 078-915-0677 休所日: 日曜、祝日、年末年始、第2・4・5土曜

サテライト播磨

〒673-0064 加古川市加古川町溝之口755 安本ビル4階北号室
(加古川駅より徒歩3分)
TEL. 079-423-2355 休所日: 日曜、祝日、年末年始、第1・3・5土曜

✉メールでのお問い合わせ wakamono@sust-harima.org ホームページ <http://sust-harima.org>

※厚生労働省からの委託を受けて「一般社団法人ひょうご若者自立支援センター」が運営しています

2025.9