



| 日   | 月               | 火                        | 水                              | 木                                | 金                             | 土                   |
|-----|-----------------|--------------------------|--------------------------------|----------------------------------|-------------------------------|---------------------|
| 1   | 2               | 3                        | 4                              | 5                                | 6                             | 7                   |
| 休館日 | 総合相談<br>パソコン講座  | 休館日<br>(文化の日)            | 総合相談<br>ハローワーク出前相談             | 総合相談<br>保護者相談<br>新温泉町出張相談        | 総合相談<br>コミュニケーション<br>セミナー     | 休館日                 |
| 8   | 9               | 10                       | 11                             | 12                               | 13                            | 14                  |
| 休館日 | 総合相談            | 総合相談<br>グループワーク          | 総合相談<br>キャリア相談                 | 総合相談<br>保護者相談                    | 総合相談<br>コミュニケーション<br>セミナー     | 定着<br>ステップアップ<br>相談 |
| 15  | 16              | 17                       | 18                             | 19                               | 20                            | 21                  |
| 休館日 | 総合相談<br>パソコン講座  | 総合相談<br>SST<br>キャリアのいろは  | 総合相談<br>ハローワーク利用説明会<br>養父市出張相談 | 総合相談<br>保護者相談                    | 総合相談<br>コミュニケーション<br>セミナー     | 休館日                 |
| 22  | 23              | 24                       | 25                             | 26                               | 27                            | 28                  |
| 休館日 | 休館日<br>(勤労感謝の日) | 総合相談<br>定着・ステップアップ<br>相談 | 総合相談<br>朝来市出張相談<br>キャリア相談      | 総合相談<br>保護者相談<br>香美町出張相談<br>(香住) | 総合相談<br>コミュニケーション<br>セミナー&プラス | 休館日                 |
| 29  | 30              |                          |                                |                                  |                               |                     |
| 休館日 | 総合相談            |                          |                                |                                  |                               |                     |

\* 相談(総合相談、保護者相談、出張相談)はすべて事前予約をお願いします。

**コミュニケーションセミナー** 講師: 瀬藤先生  
～気持ちのいいコミュニケーションをとるには～  
6日、13日、20日、27日の**金曜日 計4回**  
※13:30～15:00 お間違いなく  
【持ち物】筆記用具

**コミュニケーションセミナー&プラス**  
コミュニケーションセミナー終了後谷垣先生による  
第4金曜日30分程度のワンポイントアドバイス  
27日  
(例・・・求人票の見方等)

**保護者個別相談**  
上級教育カウンセラー瀬藤先生  
毎週木曜日 13:00、14:00、15:00、16:00  
保護者の方を対象 (お一人様一時間ずつ)  
ご本人でも相談を受け付けますが保護者の方を優先  
とした個別相談です。

予約制です。

**キャリア相談**  
キャリアコンサルタント 谷垣先生

11月11日(水) 13:00～、14:00～、15:00～  
11月25日(水) 13:00～、14:00～、15:00～  
予約制です。

**就活セミナー** 講師: サポステスタッフ  
【持ち物】筆記用具  
履歴書・職務経歴書の書き方、面接練習  
履歴書チェックを希望される方は下書きしたものを  
持参下さい。 日程は応相談

**職場見学・就労体験**  
いろんな職場の見学や体験が経験できます。  
個別にプランを立て対応します。  
ご希望の方はサポステスタッフまで  
※傷害保険はサポステにてボランティア保険に加入します。  
日程は応相談

**キャリアのいろは**  
11月17日(火) 13:30～15:00  
さまざまなキャリアのテーマについて学びます。  
キャリアコンサルタント 谷垣先生 予約制です。

**職業訓練筆記試験対策セミナー**  
主に数学について例題の解き方を一から解説します。  
筆記試験に不安のある方はお気軽にご参加下さい。 日程は応相談

**SST(ソーシャルスキルトレーニング)**  
11月17日(火) 10:30～12:00

※人と関わりながら生きていくために欠かせないスキルを  
身につける訓練です。 予約制です。

### 定着・ステップアップ相談

～すでに就職されており、平日の夜や休日でないとい  
相談に来れないという方を対象とします～

11月14日(土) 10:00～、11:00～

11月24日(火) 18:00～、19:00～

予約制です。

### パソコン講座

11月 2日(月) 10:00～11:00 1名

11:00～12:00 1名

11月16日(月) 10:00～11:00 1名

11:00～12:00 1名



先着2名

※それぞれの希望に沿って内容を考えたいと思います。  
是非チャレンジしてみてください！ 予約制です。

※グループワーク 11月10日(火) 13時30分～15時00分 \*テーマをきっかけに自己理解を深めていきます。

\*失業保険受給の方へ…各種セミナーについては求職活動実績になります。(相談は除く)

出張相談会 \*ご予約のうえ、お越し下さい。

#### 朝来市

【場 所】朝来市役所山東庁舎

第4水曜日

《要予約》

※都合により第2水曜日(11日)は中止させていただきます。

【場 所】朝来生涯学習センター

随時(月1回程度)

《要予約》

【ご利用時間】13:00～17:00

5日(木) 新温泉町「サンシーホール浜坂」

18日(水) 養父市「養父公民館」

26日(木) 香美町「香住区中央公民館」

\*香美町「村岡区中央公民館」随時(月1回程度)

【ご利用時間】13:00～17:00 《要予約》

### ■若者サポートステーション豊岡とは

働くことについて様々な悩みを抱えている若者の皆さんが  
就職に向かえるように多様な支援でサポートします。

対 象:無業の状態にある若者(15～49歳)

利 用 料:無料

開所時間:月曜～金曜日10:00～17:00

(受付時間:10:00～16:00)

休 館 日:土日、祝祭日、年末年始



サポステ公式キャラクター

わーくまくん

わーくまちゃん



厚生労働省委託事業

若者サポートステーション豊岡

★ご予約・お問い合わせ先★

住所:〒668-0025 豊岡市幸町9-27

電話:0796-34-6333

FAX:0796-34-6336

メール:toyooka\_saposute@roukyou.gr.jp

HP:https://saposute.org/

