



2026年3月サポよこカレンダー



※予定は変更になる場合もあります

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
休館	ぶちトレセミナー 10:00~11:30	ぶちトレセミナー 10:00~11:30	休館	ぶちトレセミナー 10:00~11:30	ぶちトレセミナー 10:00~11:30	
	サポBIZ 13:30~15:30					
8	9	10	11	12	13	14
休館		ぶちトレセミナー 10:00~11:30	休館	ぶちトレセミナー 13:30~15:00	出張相談 大仙 9:30~12:00	
					職業紹介セミナー 13:30~15:00	
15	16	17	18	19	20	21
休館	ぶちトレセミナー 10:00~11:30	ぶちトレセミナー 10:00~11:30	休館	ぶちトレセミナー 10:00~11:30	出張相談 湯沢 9:30~12:00	春分の日
		出張相談 Y2プラザ 9:30~12:00				
22	23	24	25	26	27	28
休館	ぶちトレセミナー 10:00~11:30	ぶちトレセミナー 10:00~11:30	休館			
29	30	31	1	2	3	4
休館						



各プログラムの詳しい内容は、裏面でご確認ください⇒



2026年3月サポよこカレンダー内容



※予定は変更になる場合もあります

プログラム名	日程	内 容	場所／時間
職業適性検査	随時	自分に合う職業はどのようなものがあるのかを、自己分析として「職業適性検査」で診断してみませんか。個別相談の中でも実施できます。	サポステ
サポかふえ	7日	サポよこに通って就職を目指している人同士で、不安や悩み・ストレスを共有する場所です。グループでの話し合いを通じ、お互いにアドバイスや情報交換をします。自分1人で抱え込まず、サポカフェで悩みを話してみませんか。	サポステ 13:30～15:30
サポBIZ	2日	サポステを利用して就職を目指している利用者が、自己理解・職業理解が進み啓発的経験の準備段階への、心構えや身だしなみを目的とします。	サポステ 13:30～15:30
北斗星		「北斗星」は政治や経済、文化、スポーツなど幅広い分野にわたって書かれたコラムを文章に書き写し読解力や集中力、文章作成力を身に付ける講座です。	サポステ 10:00～11:30
心理カウンセリング (予約制)		日程が決まり次第、連絡いたします。	サポステ 13:30～
施設訪問 ボランティア		日程が決まり次第、連絡いたします。	あざくらえん 阿櫻園 13:30～15:30
《協力団体》 施設訪問ボランティア 「わたぼうし」		サポBIZ 13:30～15:30	かくじゅえん 鶴寿苑 13:30～15:30
ふちトレセミナー	月火木金	就職により近い感覚で作業に専念してもらい1人1人が習慣づけられるように取り組むことを目的とした「訓練」です。	サポステ 10:00～11:30
サポよこ ジョブクラブ	休み	サポよこジョブクラブは、少人数のグループワークを通じて「就職」という共通の目標に向かう上での「気付き」を得る事を目的としたセミナーです。考え方のクセや偏り・人間関係を円滑に進めるコツ・適切な自己表現の仕方などなど…就職を目指す上で必ず必要となるスキルを、自己理解を深めながら身に付けていきます。	サポステ 10:00～11:30
本気の就勝	随時	会社により求める人材は様々ですが、社会人として身に付けておきたい基本的なものは共通であり、社会人として求められる基本的な知識と技術を学び就職活動に活用できることを目指します。	サポステ 10:00～12:00
パソコン講座	なし	職場で求められる基本的なOAスキルについて学んでいきましょう。ワードやエクセルを使用したビジネス文書や名簿等の作成を実践を通して学んでいきます。またタイピング練習やITパスポート過去問を解き基本スキルの向上とITリテラシーを学びます。※都合により中止になる場合があります。	サポステ 13:00～15:00
ものづくり (手芸)	サポかふえ 内	若者へ安心できる雰囲気の間(居場所)を提供し、他者とのコミュニケーションを取りながら、同じ悩みを持つ人同士で世界に1つ、自分だけのオリジナル作品を製作してみませんか。	サポステ 13:30～15:30
職業紹介セミナー	13日	企業の情報について、どのような会社なのか、どんな仕事をしているのかタイムリーかつ効果的に利用者やサポステスタッフに伝え、職場見学・職場体験への参加を促します。	サポステ 13:30～15:00



問合せ TEL:0182-23-5101 FAX:0182-23-5102

横手市横山町1-1 (すこやか横手内)

ホームページ: <https://www.sapoyoko.jp>