就労に向けたセミナー

ラベル貼り　ボランティア

宛名ラベルをA3サイズが入る大きい封筒に貼り、紐で縛り、部数を確認したのち
順番に段ボール箱に入れる作業です。自分のペースで作業出来ます☆

日　時	11月18日（水）　13:30～16:00
場　所	交流スペース

保護猫里親会　ボランティア

約30頭くらいの猫が参加する保護猫里親会のお手伝いをします。
猫と触れ合う時間もあります。猫好きの方参加してみませんか？

日　時	11月15日（日）　12:40～　16:30 （可能な時間のみ参加OK）
場　所	津市新町会館　津市新町3丁目4－23
内　容	猫やゲージの搬入・搬出、会場設営等



海浜清掃　ボランティア

ホットな阿漕浦ネットワークの皆さんと一緒に阿漕浦の清掃作業を行います。
海を眺め、波の音を聴きながら海岸を綺麗にします。海辺の植物や色んな漂着物を
目にする事が出来ます。

日　時	11月　7日（土）　8:30～　9:30
場所	阿漕浦海岸



太極拳

心身の調和を目指し、呼吸に合わせてゆったりと伸びやかな動きが特徴で体力や
年齢を問わず誰でも実践できます。
健康増進、ストレス解消に効果があります。

日　時	11月17（火）　13:30～　15:00
持　ち　物	運動しやすい服装、スニーカー、タオル、水分



November 11 さぽすて通信11月号

月	火	水	木	金	土	日
						1
2	3	4	5	6	7	8
	文化の日				海浜清掃ボランティア 8:30～9:30	
		ハローワーク鈴鹿 13:00～16:00	パソコン講座 13:30～15:00	亀山出張相談 13:00～16:00		若者の集い（同窓会） 13:30～16:30
9	10	11	12	13	14	15
親の集い 10:00～12:00						
	ハローワーク津 13:00～16:00	鈴鹿出張相談 13:00～17:00	松阪出張相談 13:00～17:00			保護猫里親会のお手伝い 12:40～16:30
16	17	18	19	20	21	22
白山出張相談 13:00～16:00	太極拳 13:30～15:00	ボランティア（ラベル貼り） 13:30～16:00	ハローワーク松阪 13:00～16:30	芸濃出張相談 13:00～16:00		
23	24	25	26	27	28	29
勤労感謝の日	ミドル世代向けセミナー 13:30～15:00	松阪出張相談 13:00～17:00				
	ワークセンター松阪 13:00～16:00	鈴鹿出張相談 13:00～17:00				
30						

若者就業サポートステーション ・ みえ　**お問合せ・お申込み先 はこちら → 059－271－9333**

相談・セミナーは予約制になっております。

参加希望の方は、電話またはメールで必ず予約をお取り下さい。

＊申込み締切日のあるもの・・・期日まで
＊申込み締切日のないもの・・・**前日午前中まで**

遅刻、キャンセルの場合は必ずサポステまでご一報下さい。

◆ 開所時間　9:00 ～ 18:00（土日祝日及び年末年始はお休みです）
交流スペースの利用時間は13 時から18 時です。

◆ 住所　〒514－0009　津市羽所町700　アスト津3階

◆ E-mail　saposute@mie-kinfukukyo.or.jp

◆ HP　https://www.mie-kinfukukyo.or.jp/sapostemie/

職場体験説明会
自己分析セミナー
キャリアインサイト ～自分に合った仕事を知るための自己理解セミナー～

※随時、対応をしておりますので、お気軽にお問い合わせください。

ミドル世代向けセミナー

社会人基礎力を学び直してみませんか？

日　時	11月24日（月）13時30分～15時
対　象	概ね40代の方
内　容	職場や地域社会で多様な人々と仕事をしていくのに必要な基礎的な力を学びます

親の集い

子どもの自立について語り合う、ご家族の集いです。家族内で抱え込まず、情報収集の場として、またほっと一息つける場所としてご利用ください。
11月は、大人の発達障害について学び家族としてどのように対応すればよいか考える場になればと思います。

テーマ	大人の発達障害について～発達障害の理解と対応について～
講　師	こころの医療センター　公認心理士
日　時	11月　9日（月）10時～12時
申込方法	電話で受け付けています。　電話059-271-9333(サポステ・みえ)

津・松阪・鈴鹿・亀山会場にて出張相談を開催しています。　※あらかじめ予約をお願いします

【津　会　場】	芸濃総合文化センター	第3金曜日	13時～16時
	白山総合文化センター	第3月曜日	13時～16時
	ハローワーク津	第2火曜日	13時～16時
【松阪会場】	松阪市産業振興センター2階	第2木曜日	13時～17時
	松阪市産業振興センター2階	第4水曜日	13時～17時
	ワークセンター松阪	第4火曜日	13時～16時
	ハローワーク松阪	第3木曜日	13時～16時
【鈴鹿会場】	鈴鹿市役所7階　701ミーティングルーム	第2・4水曜日	13時～17時
	ハローワーク鈴鹿	第1水曜日	13時～17時
【亀山会場】	亀山市総合保健福祉センター「あいあい」内	第1金曜日	13時～16時



相談・セミナーは予約制になっております。
参加希望の方は、電話またはメールで必ず予約をお取り下さい

遅刻、キャンセルの場合は必ずサポステまでご一報下さい。

若者の集い（同窓会）

「最近どうしてる？」「サポステを利用してた頃が懐かしいな」などの思いで話はもちろんスタッフや他の卒業生と近況を共有したり気軽なおしゃべりを楽しむ場です。
無理に話さなくても雰囲気を楽しむだけでも大丈夫ですのでお気軽に起こし下さい。

日　時	11月　8日（日）　13:30～16:30
場　所	サポステ内交流スペース
対象者	サポステをこれまで利用されたことがある方

パソコン講座

「1度もパソコンを触ったことがない」「文字は指1本で打っている」
「ワードやエクセルは使ったことがない」という初心者向けの講座です。
一人ひとりのペースに合わせて個人指導をしますので、安心してご参加ください。

日　時	11月　5日（木）　13:30　～　15:00
定　員	6名

～お知らせ～

サポステPRセミナー

若者の働きづらさに寄り添う
～「誰ひとり取り残さないための多面的なアプローチ」～

講　師	谷口　仁史　氏（NPO法人スチューデント・サポート・フェイス）
日　時	12月19日（土）13:00　開場　13:30　開演（16時終了予定）
会　場	津市商工会館　津市丸之内29－14