



サポステ・プラス

40代の無業の方もご利用できます。

サポステ福井

最新情報配信中！



YouTube



サポステ福井 HP



LINE 友達募集





Instagram



プログラムスケジュール

令和 7年 12月



日	月	火	水	木	金	土
	1	2 ・コミュニティ 14:00~15:30	3	4	5	6
7	8	9 ・コミュニティ 14:00~15:30 ***** ・美文字教室 13:00~14:30	10 ・メンタルヘルズ講座 9:30~10:30 ***** ・パソコン講座 (Excel) 14:00~15:00	11 ・ビジネスマナー講座 10:00~11:00	12 ・ヨガ教室 13:30~15:00 ***** ☆職場見学・体験会 (鈴木眼鏡工業株式会社) 13:50~16:00	13 ・保護者セミナー 10:00~12:00
14	15 ・自己理解 10:00~11:00 ***** ・求人票の見方 11:00~12:00	16 ・応募書類の書き方 10:00~11:00 ***** ・面接対策 11:00~12:00 ***** ・コミュニティ 14:00~15:30	17 ・メンタルヘルズ講座 9:30~10:30 ***** ☆グループ活動 (ボランティア) in福井市自然史博物館 13:00~15:00	18 ・ビジネスマナー講座 10:00~11:00 ***** ☆出張相談会 inハローワーク武生 13:00~16:00	19 ・パソコン講座 (word) 10:00~11:00 ***** ☆出張相談会 inハローワーク大野 10:00~13:00	20
21	22	23 ☆アウトリーチプログラム (inハローワーク三国) 10:00~11:30 ※事前予約必要(下部記載) ***** ・サポステクリスマス会 14:00~15:30	24 ・メンタルヘルズ講座(前半) 9:30~10:30 ***** ・メンタルヘルズ講座(後半) 10:30~11:30	25	26	27
28 / 30	29	30 休所日 	31 休所日 	プレゼント交換をする ので330円(組み合わせ自由)のプレゼント をもってきてね！ 詳しくはチラシを		

- キャリア相談「サポステ福井」プログラム等は全て《完全予約制》になります。
- サポステ卒業者の定着・ステップアップ支援相談については、応相談（要予約 1回50分程度）
- プログラムやセミナーの参加にあたっては、事前に担当カウンセラーにご相談ください。
- 各種プログラムに関して服装や持ち物等の詳細はちらしでご確認ください。
- アウトリーチプログラムの事前予約は、サポステ福井 TEL 0776-21-0311 にお電話ください。
- LINEでは毎月のスケジュールを配信しています。

《お知らせ》

☆印のプログラムについてはサポステ本所「大手ビル8F」以外の場所でのものとなります。

【サポステ福井本所】
福井市大手2丁目4-24 大手ビル8F
※福井駅西口より徒歩3分
TEL 0776-21-0311

FAX 0776-63-6160
開所日：月～土曜日 9:30～16:00
(年始年末を除く)