サポステ
地域若者サポートステーション

とやまサポステ体験会

2026年
12/25(金)13:30~16:00
サンフォルテ306研修室

サポステってどんなところ？

「これから働こう」と一歩踏み出したい方のための厚生労働省委託の就労支援機関です。
対象は、15～49歳の無業の方です。カウンセリングやセミナー、職場体験などを通して、働くための準備を行っています。
体験会では、サポステの就労支援セミナーを開催します。今回は「自己理解セミナー」です。
疲れを和らげるセルフケアを考え、毎日の生活に取り入れるアイディアを出し合います。

よくある質問にお答えします

利用するにはどうしたらいいの？　どんな相談をしたらいいの？
どんなサポートがあるの？　求人はあるの？など、お気軽にご相談ください。

体験会メニュー

①サポステの紹介

②自己理解セミナー

”なんか疲れた”ときのセルフケア

~５感から見つける、私のストレスケア~

自律神経の仕組みを知り、セルフケアを取り入れたルーティンのアイディアを考えよう。

③交流会

※個別の相談もOK



今年8月の生活習慣の改善講座の様子

参加無料
要予約
親御さん・先生方・
関係機関の方も
参加可能です

富山県人材活躍推進センター
富山地域若者サポートステーション
富山市湊入船町9-1　とやま自遊館2階
TEL: 076-445-1998　FAX: 076-411-9198
月～金: 9:30~18:00　土: 9:00~17:00　※日・祝日休み

↑HPはこちらから



●申し込み方法

お電話、FAX、サポステのHPからお申込みいただけます。



サポステHP → イベントスケジュール 「12/25サポステ体験会＆自己理解ワーク②」
→ セミナー予約 → セミナー予約の申込ページ

↑HPはこちらから

富山地域若者サポートステーション宛（送信票は不要です）
FAX: 076-411-9198　※申込〆切　令和8年12月24日（木）

「とやま地域若者サポートステーション体験会」 12月25日（金）参加申込書	
学　校　名 機　関　名	
フリガナ 氏　　名	
連絡先電話番号	
メールアドレス	

＜問い合わせ先＞
富山県人材活躍推進センター
富山地域若者サポートステーション
担当: 中島（なかじま）
TEL: 076-445-1998／FAX: 076-411-9198