

2025年12月カレンダー



※サポステでの支援・サービスをご利用いただくためには**登録が必要**となります。
 また「**予約制**」とし、予約の受付は**原則希望日（実施日）の前日**までとします。イベントの詳細（◎☆含む）は裏面をご覧ください。

日	月	火	水	木	金	土
	1 こころの相談 13:30~16:00	2	3	4	5	6 休館日
7 休館日	8	9	10	11 五所川原出張相談① 13:00~17:00	12 ☆ジョブカフェ共催事業 就職前に知っておきたい 不安や疲れ、ストレスのこと 13:30~15:00	13 休館日
14 休館日	15	16 ニックと学ぶ！ 報連相・メモの取り方 11:00~12:00	17	18 黒石出張相談 13:00~17:00	19 おしごと体験 11:00~12:00 HW弘前出張相談 14:00~17:00	20 休館日
21 休館日	22 五所川原出張相談② 13:00~17:00	23	24 今年1年を振り返る フリートーク 14:30~15:30	25 🎅	26	27 休館日
28 休館日	29 休館日	30 休館日	31 大晦日 休館日	 <p>今月のイラスト 「スノードーム」</p> <p>長尾さん、いつもご協力ありがとうございます♪</p>		



ひろさき若者サポートステーション

お問い合わせ・申込先

☎ 0172-35-4851

〒036-8003
 青森県弘前市駅前町9-20
 ヒロ3F弘前就労支援センター内

✉ hirosapo@ims-hirosaki.com
 🏠 <https://hirosapo.ims-hirosaki.com>

開所時間 9:00~17:00
 休業日 土日祝・年末年始



お願い▶イベントは事前予約制です。参加を希望される方は前日までにご連絡ください。また定員満了でお断りするケースもございます。

日にち	イベント名	内 容	場所/時間	備 考
1日	こころの相談	仕事や就職活動、家庭で悩みを抱えて気持ちが落ち着かないことはありませんか？ 臨床心理士が面談を通じて「こころの元気」をつくるサポートを行います。	ひろサポ 13:30～16:00	定員2名
11日 22日	五所川原出張相談	キャリアコンサルタント*が、出張相談いたします。弘前まで通うのが困難な方がいらっしゃれば、是非ご予約をお待ちしております。	五所川原市民 学習情報センター 13:00～17:00	要事前予約 定員4名 第2教室
12日	《ひろサポ&ジョブカフェ共催事業》 就職前に知っておきたい 不安や疲れ、ストレスのこと	◇雇用保険受給中の求職活動実績に該当します ～メンタルをちょっと強くする行動を増やそう～ 講師にストレスマネジメントファシリテーターの吉町友美氏をお招きし、自分の思考のクセを知り、ストレスに対処するための自分に合った行動・習慣について学びます。 ストレスフリーな日常を目指しましょう！	弘前市民会館 中会議室 13:30～15:00 (受付13:15～)	定員10名程度 筆記用具持参
16日	ニックと学ぶ！ 報連相・メモの取り方	大好評「ニックと学ぶ」シリーズ！ 仕事をする上で必要不可欠な「報告・連絡・相談（ほうれんそう）」の重要性について理解を深めます。	多世代交流室A 11:00～12:00	定員6名程度 筆記用具持参
18日	黒石出張相談	キャリアコンサルタント*が、出張相談いたします。弘前まで通うのが困難な方がいらっしゃれば、是非ご予約をお待ちしております。	ハローワーク黒石 13:00～17:00	要事前予約 定員4名
19日	おしごと体験	「応募するにはまだ早いけど、仕事を体験してみたい」「実際の会社に仕事体験に行く前に、サポステ内で体験してみたい」そんな方におすすめのちょっとしたお仕事を準備しています。	多世代交流室A 11:00～12:00	定員2名 筆記用具持参
	ハローワーク弘前 出張相談	ハローワーク弘前にて出張相談を行います。「ひろサポってどんなところ？」と不安な方、一度ひろサポスタッフとお話ししてみませんか？ご予約お待ちしております！	ハローワーク弘前 14:00～17:00	要事前予約 定員3名
24日	今年1年を振り返る フリートーーーク	フリートーーークのテーマは一切ありません。“雑談”がメインイベントです。雑談力を高めて、人間関係構築のきっかけとなれば嬉しいです。	多世代交流室A 14:30～15:30	定員6名 筆記用具持参

※キャリアコンサルタント…就職を希望する方に対して、適性、能力、経験などに応じて職業生活を設計し、効果的な仕事選びやスキルアップができるようにさまざまな相談支援をする専門家です

早いもので2025年も残すところあと1か月となりました。

皆様にとってどのような1年でしたでしょうか？

ひろサポは12/27～1/4まで休館とさせていただきます。

なお、1/5から通常営業いたします。



◆「SottSott(そっとそっと)の居場所」◆

お問い合わせ先
Sott Sott(そっとそっと) 代表 横澤祥子
電話 080-1980-1185
E-mail info@sottstott.com



ホームページ



instagram

