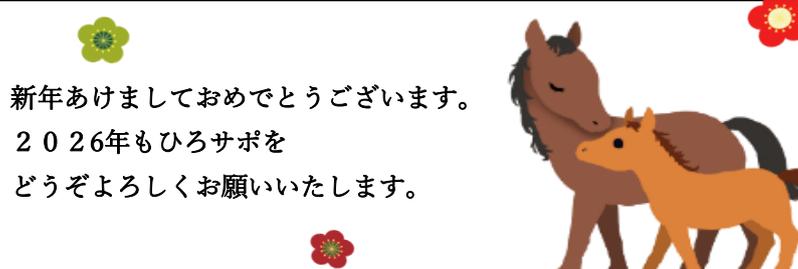


2026年1月カレンダー

※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。イベントの詳細は裏面をご覧ください。

日	月	火	水	木	金	土
 <p>新年あけましておめでとうございます。 2026年もひろサポを どうぞよろしく願いいたします。</p>				1 元旦 休館日	2 休館日	3 休館日
4 休館日	5 2026 書き初める！ 10:00～12:00	6	7	8	9	10 休館日
11 休館日	12 成人の日 休館日	13	14 五所川原出張相談① 13:00～17:00	15 黒石出張相談 13:00～17:00 キャサリンと学ぶ 自己理解 価値観編 14:30～15:30	16	17 休館日
18 休館日	19 フリートーク 13:00～14:00	20	21	22 社会人の振る舞いとは？ キャサリンと学ぶ ビジネスマナー 10:30～12:00 HW弘前出張相談 14:00～17:00	23	24 休館日 第3回 自然体験・ 交流塾
25 休館日	26 おしごと体験 11:00～12:00 こころの相談 13:30～16:00	27	28 五所川原出張相談② 13:00～17:00	29	30	31 休館日



ひろさき若者サポートステーション

今月のイラスト：馬
 長尾さん、いつもご協力
 ありがとうございます♪

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

☎ 0172-35-4851
 ✉ hirosapo@ims-hirosaki.com
 🏠 <https://hirosapo.ims-hirosaki.com>

お問合せ・申込先

開所時間 9:00～17:00
 休業日 土日祝・年末年始



お願い▶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
5日	予約不要！ 2026書き初め！	2026年最初のイベントは「書き初め」です。一年の抱負や目標をしたためましょう。したための言葉を決めてご参加くださいね。※用紙サイズは「半紙」です。	多世代交流室A 10:00～12:00	筆記用具持参
14日 28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
15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
	キャサリンと学ぶ 自己理解 価値観編	ニックからキャサリンへ! 仕事をするときにもっと大切にしている価値観や生き方を視覚化しましょう。	多世代交流室A 14:30～15:30	定員6名 筆記用具持参
19日	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、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 13:00～14:00	定員6名 筆記用具持参
22日	社会人の振る舞いとは?? キャサリンと学ぶ ビジネスマナー	仕事が円滑に進むための基本的なマナーと心構えを学ぶ講座です。仕事を気持ちよくスムーズにできるようになりましょう。	多世代交流室A 10:30～12:00	定員4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
26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B 11:00～12:00	定員2名 筆記用具持参
	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

※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

◆ サポステでの支援（相談、イベント参加等）をご利用いただくためには『事前に面談・登録が必要』です◆

支援内容を確認していただき、サポステの支援を受けたいと思われた方は、ご利用のための登録を行っていただきます。場合によっては、サポステ以外の支援機関をご案内することもあります。イベント参加をご希望される方も事前に面談・登録をお願いしております。

◆ ひろサポ面談時間（50分）WEB面談含む ◆

① 9:30～10:20 ② 11:00～11:50 ③ 13:00～13:50
④ 14:30～15:20 ⑤ 16:00～16:50 ※電話相談は30分

◆「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

