2025年
8月

サポステ 地域若者サポートステーション

SNS 毎日更新中

8/5・8/7・8/19・8/28
ワークショップまたは就職支援セミナー
各地のハローワーク等で無料相談実施中

サポステ イベント告知

サポステは
15歳～49歳の
「働きたい」方と
ご家族などが
ご利用
いただけます

バーチャルサポステ

メタバース（仮想空間）に「バーチャルとまこまいサポステ」がオープン！
好きなアバターとニックネームで参加して、気軽に相談できます。
相談方法は■チャットだけ■音声だけ■音声+カメラどれでもOK！
右のQRコードから、ご来場お待ちしています♪

バーチャル
サポステ

日	月	火	水	木	金	土
					1 10：00～17：00	2 休館日
3 休館日	4	5 とまこまい パソコンセミナー 「Excel入門編」 13:30～15:00 ★先着2名	6 出張相談会 白老町 いきいき4・6 10:00～12:00	7 とまこまい コミュニケーション セミナー 「コンセンサスゲーム」 13:30～15:00	8	9 休館日
	サポステ開館時間 10：00～17：00					
10 休館日	11 休館日 山の日	12	13	14	15	16 休館日
		サポステ開館時間 10：00～17：00				
17 休館日	18	19 とまこまい セルフケアセミナー 「怒りのタイプを 知ろう」 13:30～15:00	20 出張相談会 白老町 いきいき4・6 13:30～15:30	21 出張相談会 伊達市 ハローワーク伊達 13:30～15:30	22 出張相談会 室蘭市 ハローワーク室蘭 10:00～12:00	23 とまこまい 開所日
	サポステ開館時間 10：00～17：00					
24/31 休館日	25	26 出張相談会 浦河町 ハローワーク浦河 10:00～11:30 新ひだか町 ハローワーク静内 13:30～15:00	27 出張相談会 苫小牧市 ワークプラザとまこまい 14:00～16:00	28 とまこまい 自己理解セミナー 「短所を長所に リフレーミング」 13:30～15:00	29	30 休館日
	サポステ開館時間 10：00～17：00					

とまこまい若者サポートステーション
とまこまい「サポステ・プラス」
苫小牧市表町3丁目2-13
王子不動産第2ビル6階
0144-84-8670
tomasapo@career-bank.co.jp

むろらん地域若者サポートステーション
むろらん地域「サポステ・プラス」
登別市中央町4丁目11番地
登別中央ショッピングセンターアーニス2階
0143-50-6186
tomasapo@career-bank.co.jp