

2026年 1月 スケジュール表



※個別相談は開所日の9:00～17:00で
対応しています。(最終受付16:00)

	月	火	水	木	金	土	日
午前				1	2	3	4
午後							
	5	6	7	8	9	10	11
午前				気仙沼相談会			
午後				社会人セミナー 10:00～12:00 就活セミナー 13:00～15:00 キャリアカウンセリング 15:00～16:00	メンタルヘルス相談 9:30～ 10:30～ 11:30～	休所日	休所日
	12	13	14	15	16	17	18
午前	休所日						休所日
午後		自己表現 スキルアップセミナー 13:30～15:00		会話・実践セミナー 13:00～14:30		メンタル ヘルス 相談 9:30～ 10:30～	
	19	20	21	22	23	24	25
午前		女川相談会 ポスティング	ポスティング	ポスティング	ポスティング	休所日	休所日
午後		社会人セミナー 10:00～12:00 就活セミナー 13:00～15:00 キャリアカウンセリング 15:00～16:00		聞いて話して 交流会 13:00～15:00			
	26	27	28	29	30	31	
午前	ポスティング	ポスティング	ポスティング	ポスティング		休所日	
午後		コミュニケーションセミナー 13:00～15:00 サボ集合12:45 みなと荘	就職応援セミナー 13:00～14:00 個別キャリア相談 14:15～15:15	アイトピア花ボラ 10:00～12:00 サボ集合9:40	リフレッシュセミナー 13:00～15:00 ボードゲームで交流を 深めよう!		

利用対象	石巻サポステに利用登録されている方	＜来所される際のお願い＞	ご予約・キャンセルは、 開所日時内で！
開所日時	月～金曜日(祝祭日は除く)9:00～17:00	● 来所の際は、マスク着用	☎ 0225-90-3671
事前予約	参加は電話or来所による予約が必要です。	● 所内では靴下着用(スリッパに履き替え)	
個別相談	開所日時で対応。(最終受付 16:00) 無料。1回の相談目安は1時間とします。		
セミナー	無料。(一部、¥マーク付きは材料費実費負担)		
キャンセル	予約のキャンセルは事前をお願いします。		
変更連絡	天候等により予定を変更する場合があります。		



石巻 サポステ
地域若者サポートステーション

<https://ishisapo.roukyou.gr.jp/>

〒986-0815 石巻市中里2丁目1-8-2 SEビル2F