

ニート・フリーターから次のステップへ！

集中訓練プログラム



対象：仕事をしておらず自立を目指したいと考えている15-49歳の方
(在学中の方は対象外です)

プログラム期間 2026年4月7日(火) ~ 5月30日(土)

※4泊5日の合宿を含みます(4/20~4/24)

こんな方にお勧めです

- ・働きたいけど、不安ばかりで自信がない
- ・仕事が続かず、すぐに辞めてしまう
- ・生活習慣を改善したい
- ・どんな仕事が向いているか体験したい
- ・コミュニケーションに不安がある

訓練中は週5日サポートステーションのプログラムに参加します。
訓練終了後は、就職、職業訓練など
それぞれの進路に進みましょう。
プログラム終了後も継続的にお仕事の
相談ができます。



プログラム(例)



1週目～2週目 @サポステ	手作りワーク、軽作業、公園清掃、適職診断 パソコン講座、コミュニケーション講座、ビジネスマナー etc.
3週目(合宿) @山梨県	～山梨県北杜市で5日間の山村合宿を行います～ 食材の買い出し、食事作り、清掃、洗濯 農業体験、ワークショップ、企業訪問、自然体験 etc.
4週目～8週目 @サポステ	ボランティア体験、職場見学、職場体験 マナー講座、就活講座、応募書類の作成、面接練習 etc.



厚生労働省委託事業 いちかわ・うらやす若者サポートステーション
(運営 企業組合We need)

〒272-0143 千葉県市川市相之川4-14-12 水野ビル3階

TEL:047-711-3820 (火～土 10時～17時)