

2022年8月 サポステ講座 スケジュール

| 月曜日 | | 火曜日 | 水曜日 | | 木曜日 | | 金曜日 | | 土曜日 | | | |
|-------------------------------|---|-----------|--|---|---|---|--|--|--|---|---|--|
| 午前 | 午後 | | 午前 | 午後 | 午前 | 午後 | 午前 | 午後 | 午前 | 午後 | | |
| 1 | | 2 閉館日 | 3 | | 4 | 13:00~14:30 リラクゼーション (ZOOM) | 5 10:00~12:00 ストレスと上手に 付き合う① (ZOOM) | | 6 | | | |
| 8 10:00~12:00 PCトレーニング | 13:30~15:30 P Cトレーニング 10:00~11:30 整理収納で暮らし を整えよう① | 9 閉館日 | 10 10:00~12:00 ビジネスマナー① (ZOOM) | 13:00~15:00 スタート オリエンテーション (ZOOM) | 11 閉館日 山の日 | | 12 10:00~12:00 ストレスと上手に 付き合う② (ZOOM) | | 13 10:00~12:00 自分の良さを 確認しよう (ZOOM) | 13:00~15:00 仕事に役立つ Word ビジネス文書 ② | | |
| 15 10:00~12:00 PCトレーニング | 13:30~15:30 P Cトレーニング 13:30~15:00 自分を知らう④ (ZOOM) | 16 閉館日 | 17 13:00~14:30 コミュニケーションを 楽しもう① | 13:30~15:30 ビジネスマナー② (ZOOM) | 18 | 13:00~14:30 想いを伝える 話し方講座 14:00~15:30 Y HWへ行こう | 19 10:00~12:00 ストレスと上手に 付き合う③ (ZOOM) | 13:00~14:30 コミュニケーションを 楽しもう② | 20 10:00~12:00 応募書類を 作成してみよう (作成編) (ZOOM) | 13:00~15:00 仕事に役立つ Word ビジネス文書 ③ | | |
| 22 10:00~12:00 PCトレーニング | 13:30~15:30 P Cトレーニング | 23 閉館日 | 24 13:00~14:30 整理収納で暮らし を整えよう② | 14:00~16:00 応募書類を作成してみよう (準備編) (ZOOM) | 25 10:00~11:30 アサーション① (ZOOM) | 14:00~15:30 エゴグラムを使った 自己理解 (ZOOM) 14:00~16:00 Y HWチャレンジ講座 | 26 10:00~12:00 ストレスと上手に 付き合う④ (ZOOM) | 13:30~15:00 俳句で学ぶ楽しい コミュニケーション 13:00~14:30 コミュニケーションを 楽しもう③ | 27 10:00~12:00 皆で面接練習を してみよう | 14:00~16:00 ソーシャルミーティング (ZOOM) | | |
| 29 10:00~12:00 PCトレーニング | 13:30~15:30 P Cトレーニング 13:30~15:00 自分を知らう⑥ (ZOOM) | 30 閉館日 | 31 10:00~11:30 アサーション② (ZOOM) | 13:00~15:00 仕事に役立つ Wordビジネス文書 ④ 13:30~15:00 睡眠教育 (ZOOM) |  | | | | | | <div style="border: 2px solid blue; border-radius: 15px; padding: 10px; background-color: #e0f0ff;"> <p>サポステ卒業生の方で講座受講希望の方は スタッフまでご連絡ください！ また講座受講の 위해서는登録が必要となります ので、サポステへご相談ください。 *事前申し込みが必要です。</p> </div> | |

*都合により講座の変更がある場合があります。ホームページ、受付カウンター等でお知らせしますのでご確認ください。