

# 2022年12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 10:00~11:30 コグトレ	13:00~14:30 マネーとライフプラン 講座①	2 10:00~12:00 ストレスと 上手に付き合う①	13:30~15:30 雑談上手になろう①	3 10:00~12:00 自分の良さを 確認しよう	13:00~14:30 働くための食育
			10:30~12:00 自分の興味分野を 知ろう (VRT) ①							
5 10:00~12:00 PCトレーニング	13:30~15:30 PCトレーニング	6 閉館日	7 10:00~12:00 スタート オリエンテーション	13:30~15:00 考え方を 柔軟にしよう①	8 10:00~11:30 マネーとライフプラン 講座②	14:00~15:30 Y HWへ行こう	9 10:00~12:00 ストレスと 上手に付き合う②	13:30~15:30 雑談上手になろう②	10 10:00~12:00 応募書類を 作成してみよう (準備編)	13:30~15:30 ソーシャルミーティング (卒業生の話を きいてみよう)
13:30~15:30 熊本市公開講座	13:30~15:00 自分の職業適正を 見てみよう (GATB)①		13:00~15:00 仕事に役立つEXCEL (集計・データ活用) ①							
12 10:00~12:00 PCトレーニング	13:30~15:30 PCトレーニング	13 閉館日	14 10:00~12:00 仕事に役立つ EXCEL (集計・データ活用) ②	13:30~15:00 考え方を 柔軟にしよう②	15 10:00~11:30 第一印象を 良くしよう①	13:30~15:00 アサーション①	16 10:00~12:00 ストレスと 上手に付き合う③	13:30~15:00 俳句で学ぶ楽しい コミュニケーション講座	17 10:00~12:00 応募書類を 作成してみよう (作成編)	13:30~15:00 家族会
	10:30~12:00 自分の興味分野を知ろう (VRT) ②									
19 10:00~12:00 PCトレーニング	13:30~15:30 PCトレーニング 13:30~15:00 自分を知ろう! (ZOOM)	20 閉館日	21 10:00~12:00 仕事に役立つ EXCEL (集計・データ活用) ③	13:30~15:00 考え方を 柔軟にしよう③	22 10:00~11:30 第一印象を 良くしよう②	13:00~14:30 リラクゼーション 14:00~16:00 Y HWチャレンジ講座	23 10:00~12:00 ストレスと 上手に付き合う④	13:00~14:30 アサーション②	24 10:00~12:00 皆で面接練習を してみよう	
			13:30~15:00 自分の職業適性を 見てみよう (GATB)②							
26 10:00~12:00 PCトレーニング	13:30~15:30 PCトレーニング	27 閉館日	28 10:00~12:00 仕事に役立つ EXCEL (集計・データ活用) ④	13:30~15:00 考え方を 柔軟にしよう④	29 年末年始休暇		30 年末年始休暇		31 年末年始休暇	
	13:30~15:00 大掃除					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! また講座受講のためには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。				

\*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。