


2024年4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	午前	午後
1 10:00~12:00 PCトレーニング	13:30~15:30 PCトレーニング	2 10:00~11:30 睡眠教育①		3 10:00~12:00 仕事に役立つ Word①	13:30~15:30 自分の良さを 確認しよう	4		5 10:00~12:00 ストレスと上手に 付き合う①		6 閉館日 	
8 10:00~12:00 PCトレーニング 10:00~11:30 睡眠教育②	13:30~15:30 PCトレーニング	9 10:00~11:30 表現力を 身につけよう①		10 10:00~11:30 スタート オリエンテーション	13:00~15:00 仕事に役立つ Word②	11 10:00~11:30 リラクゼーション①	13:45~15:15 YHWへ行こう	12 10:00~12:00 ストレスと上手に 付き合う②		13 10:00~12:00 応募書類を 作成してみよう (準備編) 11:00~12:00 商店街 清掃ボランティア	13:30~15:30 日常のマナー①
15 10:00~12:00 PCトレーニング	13:30~15:30 PCトレーニング	16 10:00~11:30 表現力を 身につけよう②		17 10:00~12:00 仕事に役立つ Word③	13:30~15:30 応募書類を 作成してみよう (作成編)	18 10:00~11:30 リラクゼーション②	14:00~15:30 エゴグラムを使った 自己理解	19 10:00~12:00 ストレスと上手に 付き合う③	13:00~14:30 身体をほぐそう①	20 閉館日 ※誠に勝手ではございますが R6年度より土曜日の開所が2回 (第2・第4)となります。 ご理解のほどよろしくお願いたします。	
22 10:00~12:00 PCトレーニング	13:30~15:30 PCトレーニング	23		24 10:00~12:00 仕事に役立つ Word④	13:30~15:30 日常のマナー②	25 10:00~11:30 自分の興味分野を 知ろう (VRT) ①	13:45~15:45 YHWチャレンジ講座 13:00~16:00 わかものカフェ	26 10:00~12:00 ストレスと上手に 付き合う④	13:00~14:30 身体をほぐそう②	27 10:00~12:00 皆で面接練習を してみよう 11:00~13:00 こども食堂 ボランティア 23日はおーさあ こども食堂開催の ため駐車場が利用 できません。	13:30~15:30 ソーシャル ミーティング
29 		30 10:00~11:30 自分の興味分野 知ろう (VRT) ②									

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！
また講座受講の為に登録が必要となりますので、登録をされていない方はサポステへご相談ください。*事前申し込みが必要です。
〒862-0904
熊本市東区栄町2-15 県営健康団地1階
TEL&FAX: 096-365-0117 (日曜・祝祭日休み)



*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。