

2023年7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 PCTトレーニング	13:30~15:30 PCTトレーニング	2		3	13:30~15:30 電話対応講座① (就活編)	4 10:00~11:30 アートセラピー	13:30~15:00 自分の価値観を 知ろう	5 10:00~11:30 宇城セミナー①		6 閉館日 	
8 10:00~12:00 PCTトレーニング	13:30~15:30 PCTトレーニング	9		10 10:00~11:30 スタート オリエンテーション	13:30~15:30 雑談上手になろう① 13:30~15:00 宇城セミナー②	11 10:00~11:30 想いを伝える話し方 ヒント講座	13:45~15:15 YHWへ行こう	12 13:30~15:30 電話対応講座② (職場編)	13 10:00~12:00 仕事に役立つ EXCEL⑤ 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 閉館日 		16	13:00~15:00 仕事に役立つ EXCEL⑥	17 10:00~11:30 表現力を 身に付けよう①	13:30~15:30 雑談上手になろう②	18 10:00~11:30 リラクゼーション①	14:00~15:30 Eプログラムを使った 自己理解	19 10:00~11:30 自分の興味分野を 知ろう① (VRT)	13:00~14:30 身体をほぐそう①	20 閉館日	
22 10:00~12:00 PCTトレーニング	13:30~15:30 PCTトレーニング 13:00~14:30 睡眠教育①	23		24 10:00~11:30 表現力を 身に付けよう②	13:30~15:30 日常のマナー②	25 10:00~11:30 リラクゼーション②	13:45~15:45 YHWチャレンジ	26 13:00~14:30 身体をほぐそう②	27 10:00~12:00 職場の困った場面 を考えよう① 10:00~12:00 仕事に役立つ タッチタイピング①	13:30~15:30 職場の困った場面 考えよう② 13:00~15:00 Excel応用①	
29 10:00~12:00 PCTトレーニング	13:30~15:30 PCTトレーニング 13:00~14:30 睡眠教育②	30 10:00~12:00 仕事に役立つ タッチタイピング②	13:00~15:00 Excel応用②	31 10:00~11:30 自分の興味分野を 知ろう② (VRT)			 <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。</p>		 <p>27日(土) 11:00~13:00 こども食堂 ボランティア</p> <p>27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。</p>		

* 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。