

2025年11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
		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。 									
3 閉館日		4 10:00～11:30 アンガー マネジメント① ★10:00～12:00 PC講座 (森都心プラザ)	★13:30～15:00 心理講座 (森都心プラザ)	5 10:00～11:30 スタート オリエンテーション	13:30～15:30 電話対応講座②	6 10:00～11:30 リラクゼーション① (オンライン)		7 10:00～11:30 整理収納で 暮らしを整えよう①		8 10:00～12:00 職場の困った場面 を考えよう① 11:00～12:00 商店街 清掃ボランティア	13:30～15:30 職場の困った場面 を考えよう② 13:30～14:30 公開講座 (オンライン)
10 10:00～12:00 PCトレーニング	13:30～15:30 PCトレーニング 13:30～15:30 ビジネスマナー①	11		12 10:00～11:30 心理教育①		13 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	14 10:00～11:30 整理収納で 暮らしを整えよう②		15 閉館日	
17 10:00～12:00 PCトレーニング	13:30～15:30 PCトレーニング 13:30～15:30 ビジネスマナー②	18 10:00～11:30 アンガー マネジメント② ★10:00～12:00 PC講座 (森都心プラザ)	★13:30～15:00 心理講座 (森都心プラザ)	19	13:00～15:00 仕事に役立つ Excel①	20 10:00～11:30 リラクゼーション② (オンライン)	14:00～15:30 報連相の技術	21 10:00～11:30 心理教育②		22 10:00～12:00 働くためのセルフケア 11:00～13:00 こども食堂 ボランティア	13:30～15:30 ソーシャル ミーティング 22日はおーさぁ こども食堂開催の ため駐車場が利用 できません。
24 閉館日		25 10:00～12:00 仕事に役立つ Excel②	13:00～16:00 言力	26	11:00～16:00 お仕事相談会 & 出張講座 (北部公民館)	27	15:00～16:00 Y H Wチャレンジ 講座	28 10:00～11:30 心理教育③	13:00～15:00 仕事に役立つ Excel③	29 閉館日	

* 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。