

# 2022年5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   |                                |   |  |
|---|---|---------------------|---|--------------------------------------|---|----------------------------------|--|--------------------------------------|---|--------------------------------|---|--|
| 2<br>10:00~12:00<br>PCトレーニング                              | 13:30~15:30   | 3<br>閉館日<br>(憲法記念日) | 4<br>閉館日<br> |                                      | 5<br>閉館日<br>  |                                  | 6<br>10:00~11:30<br>コミュニケーションを<br>楽しもう①                                    | 13:00~14:30<br>リラクゼーション④             | 7<br>10:00~12:00<br>ビジネスマナー①  | 13:30~15:30<br>電話対応講座<br>(就活編) |   |  |
| 9<br>10:00~11:30<br>アサーション<br>(応用編)                       |   | 10<br>閉館日           | 11<br>10:00~12:00<br>スタート<br>オリエンテーション④   | 13:00~14:30<br>言力①                   | 12<br>10:00~11:30<br>心理教育①  | 14:00~15:30<br>YHWへ行く            | 13<br>10:00~11:30<br>コミュニケーションを<br>楽しもう②<br>11:00~12:00<br>職業訓練について<br>学ぼう | 13:00~15:00<br>仕事に役立つWord<br>ビジネス文書③ | 14<br>10:00~12:00<br>ビジネスマナー②   | 13:30~15:30<br>電話対応講座<br>(職場編) |   |  |
| 16<br>10:00~12:00<br>PCトレーニング                             | 13:30~15:30<br>PCトレーニング<br>13:30~15:00<br>自分を知らう!<br>(ZOOM)<br>13:00~14:30<br>言力② | 17<br>閉館日           | 18<br>10:00~12:00<br>スタート<br>オリエンテーション⑤<br>10:00~12:00<br>働き方の違いを<br>学ぼう! ④                   | 13:00~15:00<br>仕事に役立つWord<br>ビジネス文書④ | 19<br>10:00~11:30<br>心理教育②  | 14:00~15:30<br>エゴグラムを<br>使った自己理解 | 20<br>10:00~11:30<br>コミュニケーションを<br>楽しもう③                                   | 13:00~14:30<br>整理収納で<br>暮らしを整えよう①    | 21<br>10:00~12:00<br>働くためのセルフケア④  | 13:30~15:00<br>家族会             |   |  |
| 23<br>10:00~12:00<br>PCトレーニング<br>10:00~11:30<br>リラクゼーション⑥ | 13:30~15:30<br>PCトレーニング   | 24<br>閉館日           | 25<br>10:00~11:30<br>アンガーマネジメント①  | 13:00~15:00<br>仕事に役立つWord<br>ビジネス文書⑤ | 26<br>10:00~11:30<br>心理教育③  | 14:00~16:00<br>YHWチャレンジ講座        | 27<br>10:00~11:30<br>コミュニケーションを<br>楽しもう④                                   | 13:00~14:30<br>整理収納で<br>暮らしを整えよう②    | 28<br>10:00~12:00<br>働き方の違いを<br>学ぼう! ⑥  | 13:30~15:30<br>働くためのセルフケア⑥     |   |  |
| 30<br>10:00~12:00<br>PCトレーニング                             | 13:30~15:30<br>PCトレーニング   | 31<br>閉館日           |            |                                      | <div style="border: 1px solid purple; border-radius: 15px; padding: 10px; background-color: #e6e6fa;">                     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<br/>                     ください!<br/>                     また講座受講の為に登録が必要となりますので、サポステへ<br/>                     ご相談ください。<br/>                     *事前申し込みが必要です。                 </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。