

2023年1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
2 年末年始休 		3 年末年始休	4 13:00~15:00 仕事に役立つ EXCEL (集計・データ活用) ⑤		5		6 10:00~11:30 睡眠教育①	13:00~14:30 言力①	7	13:30~15:30 電話対応講座 (就活編)
9  成人の日 13:00~15:00 仕事に役立つEXCEL (集計・データ活用) ⑥		10 閉館日	11 10:00~12:00 スタート オリエンテーション 13:00~14:30 心理教育①		12 10:00~11:30 リラクゼーション (ZOOM) 14:00~16:00 Y HWへ行こう		13 10:00~11:30 睡眠教育②	13:00~14:30 言力②	14 10:00~12:00 電話対応講座 (職場編) 13:00~14:30 職業訓練について 学ぼう	
16 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 自分を知らう! (ZOOM)		17 閉館日	18 13:00~15:00 仕事に役立つ Wordビジネス文書 ① 13:00~15:00 タッチタイピング①		19 10:00~11:30 宇城セミナー① 14:00~15:30 報連相の技術		20 10:00~11:30 心理教育②	13:00~14:30 身体をほぐそう①	21 10:00~12:00 日常のマナー① 13:30~15:00 家族会	
23 10:00~12:00 PCトレーニング 10:00~12:00 自分の価値観を 探ろう 13:30~15:30 PCトレーニング		24 閉館日	25 13:00~15:00 仕事に役立つ Wordビジネス文書 ② 13:00~15:00 タッチタイピング②		26 10:00~11:30 心理教育③ 13:00~14:30 想いを伝える 話し方講座 14:00~16:00 Y HWチャレンジ 講座		27 10:00~11:30 対人距離感を 考えよう 13:00~14:30 身体をほぐそう②	28 10:00~12:00 日常のマナー② 13:30~15:30 働くためのセルフケア		
30 10:00~12:00 PCトレーニング 10:00~11:30 宇城セミナー②	13:30~15:30 PCトレーニング	31 閉館日	 1月 * J A N U A R Y *		<div style="border: 2px solid blue; border-radius: 15px; padding: 10px; background-color: #e0f0ff;">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、サポステへご相談ください。 *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。