

2023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
				1 10:00～11:30 心理教育①	13:00～15:00 仕事に役立つ Word①	2 10:00～11:30 自分の興味分野を 知ろう (VRT) ①	13:00～14:30 リラクゼーション①	3 閉館日 		4 10:00～12:00 電話対応講座 (就活編)	13:30～15:30 ビジネスマナー① 13:00～15:00 Word応用①
		6 10:00～12:00 PCTトレーニング	13:30～15:30 PCTトレーニング	7	8 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	9 10:00～11:30 心理教育②	14:00～15:30 Y HWへ行こう	10 10:00～11:30 整理収納で 暮らしを整えよう①	13:00～14:30 職業訓練について 学ぼう	11 10:00～12:00 電話対応講座 (職場編)
13 10:00～12:00 PCTトレーニング	13:30～15:30 PCTトレーニング	14	15 10:00～11:30 表現力を 身に付けよう② (就活準備室)	13:00～15:00 仕事に役立つ Word③	16 10:00～11:30 リラクゼーション②	14:00～15:30 エコグラムを使った 自己理解	17 10:00～11:30 整理収納で 暮らしを整えよう②	13:00～14:30 心理教育③	18 10:00～12:00 Word応用③	13:30～15:00 未来予想図を語ろう (ZOOM)	
10:00～11:30 宇城セミナー①						13:00～15:00 上益城公開講座					
20 10:00～12:00 PCTトレーニング	13:30～15:30 PCTトレーニング	21	13:00～15:00 働くための法律①	22 10:00～12:00 コミュニケーション 体験③	13:00～15:00 仕事に役立つ Word④	23 閉館日 	24 10:00～11:30 対人距離感を 考えよう		25 10:00～12:00 Word応用④	13:30～15:30 ソーシャルミーティング	
27 10:00～12:00 PCTトレーニング	13:30～15:30 PCTトレーニング	28		29 10:00～12:00 コミュニケーション 体験④	13:00～15:00 仕事に役立つ Word⑤	30	13:00～15:00 働くための法律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。 			
10:00～11:30 宇城セミナー②				10:00～11:30 言力①			14:00～16:00 Y HWチャレンジ講座				

* 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。