

2025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	午前	午後
年始休 		年始休		1 年始休		2 年始休		3 年始休		4 閉館日	
6 10:00~12:00 PCTトレーニング	13:30~15:30 PCTトレーニング	7 10:00~12:00 仕事に役立つ タッチタイピング①	13:00~15:00 Excel応用④	8 10:00~11:30 スタート オリエンテーション	13:30~15:30 日常のマナー①	9	13:45~15:15 YHWへ行く	10 10:00~12:00 仕事に役立つ タッチタイピング②	13:30~15:30 行動への第一歩①	11 10:00~11:30 心の力をつけよう	13:00~14:30 働くための食育 13:00~15:00 電話対応講座 (就活編)
13  成人の日		14 10:00~11:30 自分の興味分野を 知ろう (VRT) ①		15 10:00~11:30 仕事を知ろう ワタキューセイモア ^(株)	13:30~15:30 日常のマナー②	16	14:00~15:30 エゴグラムを使った 自己理解	17 10:00~12:00 働くための法律①	13:30~15:30 行動への第一歩② 13:00~15:00 仕事に役立つ Word①	18 閉館日	
20 10:00~12:00 PCTトレーニング 10:00~11:30 自分の興味分野を 知ろう (VRT) ②	13:30~15:30 PCTトレーニング	21 10:00~12:00 働くための法律②	13:00~14:30 睡眠教育①	22 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①	23 10:00~11:30 想いを伝える 話し方ヒント講座	13:45~15:45 YHWチャレンジ 講座	24	13:30~15:30 行動への第一歩③ 13:30~15:30 宇城公開講座	25 10:00~12:00 電話対応講座 (職場編)	13:30~15:30 働くためのセルフケア (リモート) 13:00~15:00 仕事に役立つ Word②
27 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	28	13:00~15:00 仕事に役立つ Word③	29 10:00~11:30 表現力を 身に付けよう②	13:30~15:30 雑談上手に なろう②	30	13:00~15:00 仕事に役立つ Word④	31	13:30~15:30 行動への第一歩④	※25日(土)は、「おーさあこども食堂」のため駐車場が利用できません。恐れ入りますが、近隣の有料駐車場をご利用ください。	

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。

*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。