

# 2025年3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
3 10:00~12:00 PCTトレーニング	13:30~15:30 PCTトレーニング	4 10:00~11:30 第一印象を 良くしよう①	13:00~15:00 仕事に役立つ Excel③	5 10:00~11:30 スタート オリエンテーション	13:30~15:00 考え方を 柔軟にしよう①	6 10:00~12:00 コミュニケーション 体験④ ※2/21振替分	13:00~14:30 マネーとライフプラン 講座①	7 10:00~11:30 宇城セミナー①	10:00~12:00 就職氷河期 セミナー②	8 10:00~12:00 職場の困った場面を 考えよう①	13:30~15:30 職場の困った場面 を考えよう②
10 10:00~12:00 PCTトレーニング	13:30~15:30 PCTトレーニング 13:30~15:00 宇城セミナー②	11 10:00~11:30 アンガー マネジメント②	13:00~15:00 仕事に役立つ Excel④	12	13:30~15:00 考え方を 柔軟にしよう②	13 10:00~11:30 第一印象を 良くしよう②	13:00~14:30 マネーとライフプラン 講座② 13:45~15:15 Y HWへ行こう	14 10:00~11:30 リラクゼーション①	13:00~14:30 身体をほぐそう① 13:00~14:30 自分の職業適性を みてみよう② ※2/14振替分	15 閉館日	13:00~14:30 心の力をつけよう
17 10:00~12:00 PCTトレーニング 10:00~11:30 アサーション①	13:30~15:30 PCTトレーニング	18	13:00~15:00 仕事に役立つ Excel⑤	19 10:00~11:30 リラクゼーション②	13:30~15:00 考え方を 柔軟にしよう③	 <b>春分の日</b>		21	13:00~14:30 身体をほぐそう②	22 10:00~12:00 電話対応講座 (就活編) 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日はおーさあ こども食堂開催の ため駐車場が利用 できません。
24 10:00~12:00 PCTトレーニング	13:30~15:30 PCTトレーニング	25 10:00~11:30 アサーション②	13:00~15:00 仕事に役立つ Excel⑥ 13:30~15:00 自分の価値観を 知ろう	26 10:00~12:00 電話対応講座 (職場編)	13:30~15:00 考え方を 柔軟にしよう④	27 10:00~12:00 働き方を考えてみよう	13:45~15:45 Y HWチャレンジ講座	28		29 閉館日	
31 10:00~12:00 PCTトレーニング	13:30~15:30 PCTトレーニング					 <b>3月</b>		<p>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、登録をされていない方はサポステへご相談ください。*事前申し込みが必要です。</p> <p>〒862-0904 熊本市東区栄町2-15 県営健康団地1階 TEL&amp;FAX: 096-365-0117 (日曜・祝祭日休み)</p> 			

\*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。