

2025年6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
2 10:00~12:00 PCTトレーニング	13:30~15:30 PCTトレーニング	3 ★10:00~12:00 PC講座 (森都心プラザ)	13:00~14:30 マネーと ライフプラン① ★13:30~15:00 心理講座 (森都心プラザ)	4 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	5 10:00~12:00 コミュニケーション 体験①		6 10:00~11:30 心理教育③-B	13:00~14:30 第一印象を 良くしよう①	7 閉館日	
9 10:00~12:00 PCTトレーニング	13:30~15:30 PCTトレーニング	10 10:00~11:30 アンガー マネジメント④	13:00~14:30 マネーと ライフプラン②	11 10:00~11:30 リラクゼーション①	13:30~15:00 考え方を 柔軟にしよう②	12 10:00~12:00 コミュニケーション 体験②	13:45~15:15 YHWへ行こう	13 10:00~11:30 アサーション①	13:00~14:30 第一印象を 良くしよう②	14 10:00~12:00 心の力を つけよう③ 11:00~12:00 商店街 清掃ボランティア	13:00~14:30 働くための食育
16 10:00~12:00 PCTトレーニング	13:30~15:30 PCTトレーニング	17 10:00~12:00 仕事に役立つ Word①	13:30~15:00 自分の価値観を 知ろう	18 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	19 10:00~12:00 コミュニケーション 体験③		20 10:00~11:30 アサーション②	15:00~16:30 身体をほぐそう①	21 閉館日	
23 10:00~12:00 PCTトレーニング	13:30~15:30 PCTトレーニング	24	11:00~16:00 お仕事相談会 & 出張講座 (北部公民館)	25 10:00~12:00 仕事に役立つ Word②	13:30~15:00 考え方を 柔軟にしよう④	26 10:00~12:00 コミュニケーション 体験④	13:45~15:45 YHWチャレンジ	27 10:00~11:30 アンガー マネジメント②	15:00~16:30 身体をほぐそう②	28 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
30 10:00~12:00 PCTトレーニング	13:30~15:30 PCTトレーニング	 <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、サポステへご相談ください。 *事前申し込みが必要です。</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。