

2025年8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
		*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。 *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。 						1		2 閉館日	
4 10:00～12:00 PCトレーニング	13:30～15:30 PCトレーニング			5		6 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 Excel③	7 10:00～12:00 ストレスと 上手に付き合う①		8 10:00～11:30 整理収納で暮らしを 整えよう①	
		★10:00～12:00 P C 講座 (森都心プラザ)	★13:30～15:00 心理講座 (森都心プラザ)							9 10:00～11:30 心の力を つけよう⑤	13:30～15:30 電話対応講座① (就活編)
										11:00～12:00 商店街 清掃ボランティア	
11 閉館日		12 10:00～12:00 仕事に役立つ Excel④	13:00～16:00 言力	13 10:00～11:30 心理教育①	13:30～15:30 働くための セルフケア	14 10:00～12:00 ストレスと 上手に付き合う②	14:00～15:30 報連相の技術 13:45～15:15 YHWへ行こう	15		16 閉館日	
18 10:00～12:00 PCトレーニング	13:30～15:30 PCトレーニング	19 10:00～12:00 ストレスと 上手に付き合う③		20	13:30～15:30 ビジネスマナー①	21	13:00～15:00 仕事に役立つ Excel⑤	22 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②	23 10:00～12:00 電話対応講座② (職場編)	13:30～15:30 ソーシャル ミーティング
		★10:00～12:00 P C 講座 (森都心プラザ)								11:00～13:00 子ども食堂 ボランティア	23日は おーさぁこども 食堂開催のため 駐車場が利用で きません。
25 10:00～12:00 PCトレーニング	13:30～15:30 PCトレーニング	26 10:00～12:00 ストレスと 上手に付き合う④	13:00～15:00 仕事に役立つ Excel⑥	27	13:30～15:30 ビジネスマナー②	28	13:45～15:45 YHWチャレンジ講座	29 10:00～11:30 想いを伝える話し方 ヒント講座	13:00～14:30 心理教育③	30 閉館日	
			11:00～16:00 お仕事相談会 & 出張講座 (北部公民館)								