

2025年9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 10:00~12:00 PCTトレーニング	13:30~15:30 PCTトレーニング	2 ★10:00~12:00 PC講座 (森都心プラザ)	★13:30~15:00 心理講座 (森都心プラザ)	3 10:00~11:30 第一印象を 良くしよう①	13:30~15:00 考え方を 柔軟にしよう①	4 10:00~12:00 行動への第一歩①	13:00~14:30 マネーと ライフプラン①	5 10:00~11:30 お仕事を知ろう	13:00~16:00 言力	6 閉館日	
8 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① (オンライン)	9		10 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②	11 10:00~12:00 行動への第一歩②	13:00~14:30 マネーと ライフプラン② 13:45~15:15 YHWへ行こう	12 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	13 10:00~11:30 心の力をつけよう⑥	13:30~15:30 雑談上手になろう① 11:00~12:00 商店街 清掃ボランティア
15 閉館日 		16	13:00~14:30 睡眠教育② (オンライン)	17 10:00~11:30 リラクゼーション	13:30~15:00 考え方を 柔軟にしよう③	18 10:00~12:00 行動への第一歩③	13:30~15:00 自分の価値観を 知ろう	19 10:00~11:30 アサーション②	15:00~16:30 身体をほぐそう①	20 閉館日	
22 10:00~12:00 PCTトレーニング 10:00~11:30 睡眠教育③ (オンライン)	13:30~15:30 PCTトレーニング	23 閉館日 		24 10:00~11:30 リラクゼーション	13:30~15:00 考え方を 柔軟にしよう④	25 10:00~12:00 行動への第一歩④	13:00~15:00 タッチタイピング① 13:45~15:45 YHWチャレンジ	26 10:00~12:00 タッチタイピング②	15:00~16:30 身体をほぐそう②	27 10:00~12:00 雑談上手になろう②	13:30~15:30 ソーシャル ミーティング 11:00~13:00 こども食堂 ボランティア 27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。
29 10:00~12:00 PCTトレーニング	13:30~15:30 PCTトレーニング	30 11:00~16:00 お仕事相談会 & 出張講座 (北部公民館)				<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。 *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! *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。</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。