

2026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
						1 元日 		2 年始休		3 閉館日	
<div>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！</div> <div>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。</div> <div>*事前申し込みが必要です。</div> 											
5 10:00～12:00 PCTトレーニング	13:30～15:30 PCTトレーニング	6 <div>★10:00～12:00 PC講座 (森都心プラザ)</div>	<div>★13:30～15:00 許せない心の正体 (森都心プラザ)</div>	7 10:00～11:30 スタート オリエンテーション	13:30～15:30 雑談上手になろう①	8 10:00～12:00 行動への第一歩①	13:45～15:15 YHWへ行こう	9 10:00～11:30 対人距離感を 考えよう		10 10:00～11:30 「自分を変えたい…」 あなたに② <div>11:00～12:00 商店街 清掃ボランティア</div>	13:30～15:30 日常のマナー①
12 成人式 		13 10:00～12:00 雑談上手になろう②		14 10:00～11:30 表現力を 身に付けよう①	13:00～15:00 仕事に役立つ Word①	15 10:00～12:00 行動への第一歩②	14:00～15:30 エゴグラムを使った 自己理解 (オンライン)	16 10:00～12:00 働くための 法律と制度① <div>10:00～11:30 宇城セミナー①</div>	13:00～15:00 仕事に役立つ Word②	17 閉館日	
19 10:00～12:00 PCTトレーニング <div>10:00～11:30 宇城セミナー②</div>	13:30～15:30 PCTトレーニング	20 10:00～12:00 自分の良さを 確認しよう <div>★10:00～12:00 PC講座 (森都心プラザ)</div>	<div>★13:30～15:00 ストレス理論 (森都心プラザ)</div>	21 10:00～11:30 表現力を 身に付けよう②		22 10:00～12:00 行動への第一歩③	13:00～15:00 仕事に役立つ Word③	23 10:00～11:30 お仕事を知らう 株式会社アセット	13:00～15:00 働くための 法律と制度②	24 10:00～12:00 日常のマナー② <div>11:00～13:00 子ども食堂 ボランティア</div>	13:30～15:30 ソーシャル ミーティング <div>13:30～14:30 公開講座 (オンライン)</div>
26 10:00～12:00 PCTトレーニング	13:30～15:30 PCTトレーニング	27 10:00～12:00 働き方選びと 職業訓練 <div>11:00～16:00 お仕事相談会 & 出張講座 (北部公民館)</div>	13:00～16:00 言力	28 10:00～12:00 仕事に役立つ Word④		29 10:00～12:00 行動への第一歩④	15:00～16:00 YHWチャレンジ 講座	30 		31 閉館日 <div>※ 24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。</div>	

*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。