

# 2026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   |
| 2<br>10:00~12:00<br>PCTトレーニング  | 13:30~15:30<br>PCTトレーニング | 3  |                                    | 4                                      | 13:30~15:00<br>考え方を<br>柔軟にしよう② | 5<br>10:00~11:30<br>アサーション①<br>(オンライン)  | 13:00~14:30<br>マネーとライフプラン<br>講座①                              | 6  | 13:00~15:00<br>仕事に役立つ<br>Excel③   | 7<br>閉館日  |  |
|                                |                          | ★10:00~12:00<br>PC講座<br>(森都心プラザ)   | ★13:30~15:30<br>エゴグラム<br>(森都心プラザ)  |  |                                |   |   |  |   |   |  |
| 9<br>10:00~12:00<br>PCTトレーニング  | 13:30~15:30<br>PCTトレーニング | 10<br>10:00~11:30<br>アンガー<br>マネジメント②   | 13:00~15:00<br>仕事に役立つ<br>Excel④    | 11<br>10:00~11:30<br>スタート<br>オリエンテーション |                                | 12<br>10:00~11:30<br>アサーション②<br>(オンライン)   | 13:00~15:00<br>仕事に役立つ<br>Excel⑤<br><br>13:45~15:15<br>YHWへ行こう | 13<br>10:00~11:30<br>第一印象を<br>良くしよう①   | 15:00~16:30<br>身体をほぐそう①   | 14<br>10:00~12:00<br>職場の困った場面を<br>考えよう①<br><br>10:00~11:30<br>「自分を変えたい…」<br>あなたに④<br><br>11:00~12:00<br>商店街<br>清掃ボランティア | 13:30~15:30<br>職場の困った場面<br>考えよう②<br><br>13:30~15:00<br>家族会                   |
| 16<br>10:00~12:00<br>PCTトレーニング | 13:30~15:30<br>PCTトレーニング | 17<br>10:00~11:30<br>アートセラピー   |                                    | 18<br>10:00~11:30<br>第一印象を<br>良くしよう②   | 13:30~15:00<br>考え方を<br>柔軟にしよう③ | 19<br>10:00~11:30<br>マネーとライフプラン<br>講座②  | 13:00~15:00<br>仕事に役立つ<br>Excel⑥                               | 20<br>閉館日  |  |   | 21<br>閉館日  |
|                                |                          | ★10:00~12:00<br>PC講座<br>(森都心プラザ)   | ★13:30~15:30<br>認知行動療法<br>(森都心プラザ) |  |                                |   |   |  |   |   |  |
| 23<br>10:00~12:00<br>PCTトレーニング | 13:30~15:30<br>PCTトレーニング | 24<br>10:00~11:30<br>レジリエンス①<br><br>11:00~16:00<br>お仕事相談会 &<br>出張講座<br>(北部公民館) | 13:30~15:00<br>自分の価値観を<br>知ろう      | 25<br>お仕事を知ろう<br>有限会社あらか石              | 13:30~15:00<br>考え方を<br>柔軟にしよう④ | 26  | 14:00~15:00<br>Y HW職業興味検査<br>15:00~16:00<br>Y HWチャレンジ講座       | 27   | 15:00~16:30<br>身体をほぐそう②   | 28<br><br>11:00~13:00<br>こども食堂<br>ボランティア  | 13:30~15:30<br>ソーシャルミーティング<br><br>28日はおーさあ<br>こども食堂開催の<br>ため駐車場が利用<br>できません。 |
| 30<br>10:00~12:00<br>PCTトレーニング | 13:30~15:30<br>PCTトレーニング | 31<br>10:00~11:30<br>レジリエンス②   |                                    |  |                                |  |   | <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！<br/>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。<br/>*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。