

# 2026年4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		午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後			
				1		2 10:00~11:30 アートセラピー		3 10:00~12:00 仕事に役立つ タッチタイピング①		4 閉館日				
		6 10:00~12:00 PCTトレーニング	13:30~15:30 PCTトレーニング	7 ★10:00~12:00 PC講座 (森都心プラザ)	★13:30~15:00 持ち味発見 ワークショップ (森都心プラザ)	8 10:00~11:30 スタート オリエンテーション	13:30~15:30 自分の良さを 確認しよう	9 10:00~12:00 仕事に役立つ タッチタイピング②	13:45~15:15 YHWへ行こう  13:30~15:30 ストレスと上手に 付き合う①	10 10:00~12:00 仕事に役立つ Word①	13:00~15:00 睡眠教育① (オンライン)	11 10:00~11:30 利他的 コミュニケーション  11:00~12:00 商店街 清掃ボランティア	13:30~15:30 雑談上手になろう①	
		13 10:00~12:00 PCTトレーニング	13:30~15:30 PCTトレーニング	14 10:00~12:00 仕事に役立つ Word②	13:30~14:30 対人距離感を 考えよう	15 10:00~11:30 表現力を 身に付けよう①	13:30~15:30 日常のマナー①	16 10:00~12:00 仕事に役立つ Word③  10:00~12:00 ストレスと上手に 付き合う②	14:00~15:30 Eゴグラムを使った 自己理解	17 10:00~12:00 働くための 法律と制度①	13:00~15:00 睡眠教育② (オンライン)	18 閉館日		
		20 10:00~12:00 PCTトレーニング  10:00~12:00 ストレスと上手に 付き合う③	13:30~15:30 PCTトレーニング	21 ★10:00~12:00 PC講座 (森都心プラザ)	★13:30~15:00 伝わる体験 (森都心プラザ)	22 10:00~11:30 表現力を 身につけよう②	13:30~15:30 日常のマナー②	23 10:00~12:00 仕事に役立つ Word④	14:00~15:00 YHW職業興味検査 15:00~16:00 YHWチャレンジ 講座	24 10:00~12:00 睡眠教育③ (オンライン)	13:00~15:00 働くための 法律と制度②	25 10:00~12:00 雑談上手になろう②  11:00~13:00 こども食堂 ボランティア  <small>※こども食堂開催のため 駐車場がご利用できません</small>	13:30~15:30 ソーシャルミーティング	
		27 10:00~12:00 PCTトレーニング	13:30~15:30 PCTトレーニング	28	11:00~16:00 お仕事相談会 & 出張講座 (北部公民館)	29			30 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 Word⑤	<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、登録をされていない方は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。