

# 2026年5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
		<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> 									
4 閉館日		5 閉館日		6 閉館日		7 10:00~11:30 整理収納で暮らしを整えよう①		8		9 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	
						14 10:00~11:30 整理収納で暮らしを整えよう②		15 10:00~11:30 想いを伝える話し方ヒント講座		16 閉館日	
11 10:00~12:00 PCトレーニング 10:00~12:00 行動への第一歩①		12 ★10:00~12:00 PC講座 森都心プラザ		13 10:00~11:30 スタートオリエンテーション		14 10:00~11:30 整理収納で暮らしを整えよう②		15 10:00~11:30 想いを伝える話し方ヒント講座		16 閉館日	
10:00~12:00 PCトレーニング		13:30~15:30 PCトレーニング		★13:30~15:00 ストレス理論 森都心プラザ		13:00~15:00 仕事に役立つExce①		14:00~15:30 報連相の技術 13:45~15:15 YHWへ行く		13:00~16:00 言力	
18 10:00~12:00 PCトレーニング 10:00~12:00 行動への第一歩②		19 ★10:00~12:00 PC講座 森都心プラザ		20 10:00~11:30 心理教育①		21 10:00~11:30 リラクゼーション① (オンライン)		22 10:00~11:30 心理教育②		23 10:00~12:00 電話対応講座② 11:00~13:00 こども食堂ボランティア	
10:00~12:00 PCトレーニング		13:30~15:30 PCトレーニング		★13:30~15:00 許せない心の正体 森都心プラザ		13:30~15:30 ビジネスマナー①		13:00~15:00 仕事に役立つExce②		13:30~15:30 ソーシャルミーティング	
25 10:00~12:00 PCトレーニング 10:00~12:00 行動への第一歩③		26 10:00~11:30 緊張のほぐしかた		13:00~15:00 職業訓練とアルバイト 11:00~16:00 お仕事相談会 & 出張講座 (北部公民館)		27 10:00~12:00 仕事に役立つExce③		28 10:00~11:30 リラクゼーション② (オンライン)		29 10:00~11:30 心理教育③	
10:00~12:00 PCトレーニング		13:30~15:30 PCトレーニング		10:00~11:30 緊張のほぐしかた		13:30~15:30 ビジネスマナー②		14:00~15:00 YHW職業興味検査 15:00~16:00 YHWチャレンジ講座 13:00~14:30 お仕事を知ろう (有)リハビリ介護研究所		30 閉館日	

\* 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。