

2026年6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 PCトレーニング 10:00~12:00 行動への第一歩④	13:30~15:30 PCトレーニング	2 ★10:00~12:00 PC講座 (森都心プラザ)	★13:30~15:00 履歴書の書き方 (森都心プラザ)	3 10:00~12:00 仕事に役立つ Excel④	13:30~15:00 考え方を 柔軟にしよう①	4 10:00~11:30 第一印象を 良くしよう①		5 13:00~14:30 マネーと ライフプラン①	6 閉館日			
8 10:00~12:00 PCトレーニング 10:00~12:00 コミュニケーション 体験①	13:30~15:30 PCトレーニング	9 10:00~11:00 思ったように実力を発揮 しよう① (オンライン) 睡眠と疲労の話		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 10:00~11:30 第一印象を 良くしよう②	13:00~15:00 タッチタイピング 講座① 13:45~15:15 YHWへ行く	12 10:00~12:00 仕事に役立つ Excel⑤	13:00~14:30 マネーと ライフプラン②	13 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		
15 10:00~12:00 PCトレーニング 10:00~12:00 コミュニケーション 体験②	13:30~15:30 PCトレーニング	16 10:00~11:30 アンガー マネジメント① ★10:00~12:00 PC講座 (森都心プラザ)	★13:30~15:00 エゴグラム (森都心プラザ)	17 10:00~12:00 仕事に役立つ Excel⑥	13:30~15:00 考え方を 柔軟にしよう③	18 10:00~11:30 アサーション①	14:00~15:30 エゴグラムを使った 自己理解	19 10:00~11:00 思ったように実力を発揮 しよう② (オンライン) 自己コントロール と注意集中の話	15:00~16:30 身体をほぐそう①	20 閉館日		
22 10:00~12:00 PCトレーニング 10:00~12:00 コミュニケーション 体験③	13:30~15:30 PCトレーニング	23 10:00~11:00 思ったように実力を発揮 しよう③ (オンライン) 情報処理、コミュニ ケーション、記憶の話 11:00~16:00 お仕事相談会 & 出張講座 (北部公民館)		24 10:00~12:00 タッチタイピング 講座②	13:30~15:00 考え方を 柔軟にしよう④	25 10:00~11:30 アサーション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 (株)モリシマ	26 10:00~11:00 思ったように実力を発揮 しよう④ (オンライン) 実行機能、論理的 思考、自己理解の 話	15:00~16:30 身体をほぐそう②	27 10:00~12:00 働くための セルフケア 11:00~13:00 こども食堂 ボランティア	13:30~15:30 ソーシャルミーティング 27日はおーさ 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 PCトレーニング 10:00~12:00 コミュニケーション 体験④	13:30~15:30 PCトレーニング	30 10:00~11:30 アンガー マネジメント② 13:30~15:00 自分の価値観を 知ろう						<div style="border: 2px solid orange; border-radius: 20px; padding: 10px; background-color: #fff9c4;"> <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、サポステへご相談ください。 *事前申し込みが必要です。</p> </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。