

2026年8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
3 10:00～12:00 PCトレーニング 10:00～12:00 ストレスと 上手に付き合う① (オンライン)	13:30～15:30 PCトレーニング	4 ★10:00～12:00 P C 講座 (森都心プラザ)	★13:30～15:30 持ち味発見 ワークショップ (森都心プラザ)	5 10:00～11:30 スタート オリエンテーション	13:30～15:30 ビジネスマナー①	6 10:00～11:30 リラクゼーション①		7 10:00～11:30 整理収納で暮らしを 整えよう①	13:00～14:30 緊張のほぐしかた	8 10:00～12:00 職場の困った場面 を考えよう① 11:00～12:00 商店街 清掃ボランティア	13:30～15:30 職場の困った場面 を考えよう② 13:30～15:00 家族会
10 10:00～12:00 PCトレーニング 10:00～12:00 ストレスと 上手に付き合う② (オンライン)	13:30～15:30 PCトレーニング	11 閉館日 振替休日		12 10:00～11:30 心理教育①	13:30～15:30 ビジネスマナー②	13 10:00～11:30 リラクゼーション②	13:45～15:15 YHWへ行こう 13:00～15:00 仕事に役立つ Excel①	14 10:00～12:00 仕事に役立つ Excel②		15 閉館日	
17 10:00～12:00 PCトレーニング 10:00～12:00 ストレスと 上手に付き合う③ (オンライン)	13:30～15:30 PCトレーニング	18 ★10:00～12:00 P C 講座 (森都心プラザ)	★13:30～15:00 許せない心の正体 (森都心プラザ)	19	13:30～15:30 電話対応講座①	20 10:00～12:00 職業訓練と アルバイト	14:00～15:30 報連相の技術	21 10:00～11:30 整理収納で暮らしを 整えよう②	13:00～14:30 心理教育②	22 10:00～12:00 仕事に役立つ Excel③ 11:00～13:00 子ども食堂 ボランティア	13:30～15:30 ソーシャル ミーティング 22日は おーさぁこども 食堂開催のため 駐車場が利用で きません。
24 10:00～12:00 PCトレーニング	13:30～15:30 PCトレーニング	25 10:00～12:00 ストレスと 上手に付き合う④ (オンライン)	11:00～16:00 お仕事相談会 & 出張講座 (北部公民館)	26	13:30～15:30 電話対応講座②	27 10:00～11:30 想いを伝える 話し方ヒント講座	14:00～15:00 YHW職業興味検査 15:00～16:00 YHWチャレンジ講座	28 10:00～11:30 心理教育③	13:00～16:00 言力	29 閉館日	
31 10:00～12:00 PCトレーニング	13:30～15:30 PCトレーニング							 講座受講のためには登録が必要と なりますので、サポステへご相談く ださい。 ※事前申し込みが必要です 			