

2026年9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)	2 	13:30～14:30 考え方を 柔軟にしよう① (オンライン)	3 10:00～11:30 第一印象を 良くしよう①	13:00～15:00 仕事に役立つ Excel④	4 10:00～11:30 レジリエンス①	13:00～14:30 マナーと ライフプラン①	5 閉館日	
7 10:00～12:00 PCTトレーニング 10:00～12:00 行動への第一歩①	13:30～15:30 PCTトレーニング	8 	13:30～15:00 自分の価値観を 知ろう	9 10:00～11:30 スタート オリエンテーション	13:30～14:30 考え方を 柔軟にしよう② (オンライン) 13:00～15:00 仕事に役立つ Excel⑤	10 10:00～11:30 第一印象を 良くしよう②	13:45～15:15 Y HWへ行こう	11 10:00～11:30 レジリエンス②	13:00～14:30 マナーと ライフプラン②	12 10:00～11:30 大谷翔平に学ぶ① (マンガラート編)	13:30～15:30 働くための セルフケア 13:30～15:00 家族のための スタオリ
14 10:00～12:00 PCTトレーニング 10:00～12:00 行動への第一歩②	13:30～15:30 PCTトレーニング	15 ★10:00～12:00 PC講座 (森都心プラザ)	★13:30～15:00 求人の見方 (森都心プラザ)	16 10:00～12:00 タッチタイピング 講座①	13:30～14:30 考え方を 柔軟にしよう③ (オンライン) 13:00～15:00 仕事に役立つ Excel⑥	17 10:00～11:30 アサーション①		18 	15:00～16:30 身体をほぐそう①	19 閉館日	
21 閉館日 		22 閉館日 		23 閉館日 		24 10:00～11:30 アサーション②	13:00～15:00 タッチタイピング 講座② 14:00～15:00 YHW職業興味検査 15:00～16:00 YHWチャレンジ	25 	15:00～16:30 身体をほぐそう②	26 	13:30～15:30 ソーシャル ミーティング 11:00～13:00 こども食堂 ボランティア 26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。
28 10:00～12:00 PCTトレーニング 10:00～12:00 行動への第一歩③	13:30～15:30 PCTトレーニング	29 11:00～16:00 お仕事相談会 & 出張講座 (北部公民館)		30 10:00～12:00 仕事に役立つ Word①	13:30～14:30 考え方を 柔軟にしよう④ (オンライン)			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。			

* 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。