

2026年10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	13:00～15:00 仕事に役立つ Word②	2	13:00～14:30 睡眠教育①	3	閉館日
5 10:00～12:00 PCTトレーニング 10:00～12:00 行動への第一歩④	13:30～15:30 PCTトレーニング	6 ★10:00～12:00 PC講座 (森都心プラザ)		7 10:00～11:30 スタート オリエンテーション	13:30～15:30 日常のマナー①	8 10:00～12:00 仕事に役立つ Word③	13:45～15:15 Y HWへ行こう	9 10:00～11:30 働くための法律と 制度①	13:00～14:30 睡眠教育②	10	13:00～14:30 働くための食育 11:00～12:00 商店街 清掃ボランティア
12 閉館日 スポーツの日 		13 10:00～11:30 対人距離感を 考えよう		14 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②	15	13:00～15:00 仕事に役立つ Word④	16 10:00～11:30 働くための法律と 制度②	13:00～14:30 睡眠教育③	17 閉館日	
19 10:00～12:00 PCT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 PCTトレーニング	20 ★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) 13:00～14:30 くまサボミ セミナーin宇城①	21 10:00～11:30 表現力を 身に付けよう②	13:30～15:30 雑談上手に なろう①	22 10:00～11:30 アートセラピー	14:00～15:00 YHW職業興味検査 15:00～16:00 YHWチャレンジ講座	23	13:00～15:00 仕事に役立つ Word⑤	24 10:00～12:00 自分の良さを 確認しよう 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 24日はおーさあ こども食堂開催の ため駐車場が利用 できません。
26 10:00～12:00 PCTトレーニング 10:00～12:00 コミュニケーション 体験② 10:00～11:30 くまサボミ セミナーin宇城②	13:30～15:30 PCTトレーニング	27 11:00～16:00 お仕事相談会 & 出張講座 (北部公民館)	13:00～14:30 お仕事を知ろう (有)九州中央経理 税理士事務所	28 10:00～11:30 緊張のほぐし方	13:30～15:30 雑談上手に なろう②	29 10:00～12:00 仕事に役立つ Excel①	14:00～15:30 エゴグラムを使った 自己理解 (オンライン)	30	10:00～11:30 想いを伝える 話し方ヒント講座	31	



*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。
*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。

