

2026年11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
2 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	3 閉館日 		4 10:00～11:30 スタート オリエンテーション	13:00～14:30 心理教育① (オンライン)	5 10:00～11:30 整理収納で 暮らしを整えよう①	13:00～15:00 仕事に役立つ Excel②			7 閉館日	
9 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	10 ★10:00～12:00 PC講座 (森都心プラザ)	★13:30～15:00 伝わるのに 必要なこと (森都心プラザ)	11 10:00～11:30 アンガー マネジメント① (オンライン)	13:30～15:30 ビジネスマナー①	12 10:00～11:30 整理収納で 暮らしを整えよう②	13:45～15:15 YHWへ行くこう	13 10:00～11:30 心理教育② (オンライン)	13:00～15:00 仕事に役立つ Excel③	14 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
16 10:00～12:00 PCトレーニング	13:30～15:30 PCトレーニング	17		18 10:00～12:00 職業訓練と アルバイト		19 10:00～11:30 リラクゼーション①	14:00～15:30 報連相の技術	20 10:00～11:30 心理教育③ (オンライン)	13:00～15:00 仕事に役立つ Excel④	21 閉館日	
23 閉館日 		24 10:00～11:30 アンガー マネジメント② (オンライン)	13:00～15:00 仕事に役立つ Excel⑤	25	11:00～16:00 お仕事相談会 & 出張講座 (北部公民館)	26 10:00～11:30 リラクゼーション② 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		27	13:00～16:00 言力	28 10:00～12:00 電話対応講座① 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 28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。
30 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	13:30～15:30 PCトレーニング	 ★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。 									