

2015年3月 自立支援プログラム内容

※予定は変更になる場合もあります

プログラム名	日程	内容	場所／時間
キャリア・インサイト	第1、3 木	自分に合う職業はどのようなものがあるのかを、「キャリアインサイト」で診断してみませんか。	サポステ 10:00～
ダーツで コミュニケート	28日	ダイレクトな人との関わりの場が“さぼるか～い(グループカウンセリング)”、ダーツを媒介として楽しみながら気軽に人と関わっていくのが、“ダーツでコミュニケート”です。	サポステ 13:30～16:00
サポレク バドミントン編	13日	サポステよこてのレクリエーション、略して「サポレク」です。第1回はバドミントンを行います。みんなでバドミントンをして体を動かしてみませんか。	サポステ 10:00～12:00
心理カウンセリング	第1、3 金	臨床心理士、精神保健福祉士による相談をいたします。ご希望の方は前もって予約をお願いいたします。相談は無料です。	サポステ 13:30～
セミナー パソコン勉強会 基礎編	毎週 火	入力の不安のある方、ビジネス文書作成の基礎を学習しながら、パソコンの操作を学習します。スキルアップをしましょう。	サポステ 13:00～15:00
セミナー パソコン勉強会 応用編	毎週 木	即戦力になるためのビジネス文書を作成してみましよう。自信をつけて、就活に挑みましよう。	サポステ 13:00～16:00
ものづくり講座	毎週 金	一つのものを作成するうえでの、仲間との協力や手順などを考えながら、ものを作成する喜びを感じていく講座です。参加費は無料です。	サポステ 13:00～
漢字検定クラブ	毎週 月	就職のために漢字検定に合格したい人、週1回の漢字勉強で生活のリズムを整えたい人は一緒に勉強しませんか。サポステよこての利用者さんが考えてくれた企画です。	サポステ 13:00～15:00
除雪 ボランティア	毎週 土	サポステよこてでは、「すこやか横手」敷地、横手市内を歩きやすいように、除雪を手伝ってくれる方を募集しています。	サポステ 10:00～
施設訪問 ボランティア	14日	体験活動をすることで、働くことに自信と意欲をもつことができます。 協力団体：施設訪問ボランティア「わたぼうし」	阿桜園(14日) 13:30～15:30
動物ふれあい ボランティア	12日	動物と一緒に、優しい気持ちを伝える活動を体験してみませんか？ 協力団体：動物ふれあいボランティアC.A.P.P.秋田	すこやか横手 14:30～
朗読ボランティア	19日	月2回発行の市報を録音し、目の不自由な方にお届けするボランティアです。すこやか横手録音室。 協力団体：朗読ボランティア「まんさく」の会	すこやか横手 9:00～

【申込み・問合せ先】

サポートステーションよこて
横手市横山町1-1 (すこやか横手内)
TEL: 0182-23-5101
FAX: 0182-23-5102
ホームページ: <http://www.sapoyoko.jp>