地域若者サポートステーションよこて

2017 年　　1 月　サポよこカレンダー

※予定は変更になる場合もあります

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
休館	休館	休館	休館		社会人の ペン習字 10:00～12:00 心理ｶｳﾝｾﾘﾝｸﾞ 予約制 13:30～	
8	9	10	11	12	13	14
休館	休館	ものづくり講座 （手芸） 13:00～15:30	休館	パソコン 基礎講座 13:00～15:00		施設訪問 ﾎﾞﾗﾝﾃｨｱ 「わたぼうし」 13:30～15:30
15	16	17	18	19	20	21
休館			休館	パソコン 基礎講座 13:00～15:00	社会人の ペン習字 10:00～12:00 心理ｶｳﾝｾﾘﾝｸﾞ 予約制 13:30～	**グループ カウンセリング 10:00～12:00 13:00～15:00** 施設訪問 ﾎﾞﾗﾝﾃｨｱ 「わたぼうし」 13:30～15:30
22	23	24	25	26	27	28
休館		**第5回サポレク 卓球 10:00～12:00**	休館	パソコン 基礎講座 13:00～15:00		
29	30	31	1	2	3	4
休館		ものづくり講座 （ｲﾙﾐﾈｰｼｮﾝ製 作随時） 13:00～15:30	休館			
5	6	7	8	9	10	11

問合せ　TEL:0182-23-5101

各プログラムの詳しい内容は、裏面でご確認ください⇒

地域若者サポートステーションよこて

2017年1月サポよこカレンダー内容

※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	連日	自分に合う職業はどのようなものがあるのかを、自己分析として「キャリアインサイト」で診断してみませんか。日程以外でも実施できます。	サポステ 10:00～
ｸﾞﾙｰﾌﾟ ｶｳﾝｾﾘﾝｸﾞ	21日	午前中は会場をオープンスペースとして開放します。自由な空間の中で思い思いに時間を過ごしてください。午後は簡単なワークを通じてコミュニケーション力を高めていきます。ラフな時間の中で、自分に湧き上がってくる思いに寄り添ってみませんか。思いを直接言葉にしてみてはいかがでしょうか。新しい自分に出会えるかも…	男女共同参画センター 10:00～12:00 13:00～15:00
パソコン 基礎講座	毎週 木	職場で求められる基本的なOAスキルについて学んでいきましょう。ワードやエクセルを使用したビジネス文書や名簿等の作成を実践を通じて学んでいきます。またビジネスメールの作成方法や情報モラルについても理解を深めていきます。	サポステ 13:00～15:00
心理ｶｳﾝｾﾘﾝｸﾞ （予約制）	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～
社会人の ペン習字	隔週 金	会社に応募する際に提出する履歴書をはじめ、履歴書以外でも、社会人の一人として自分の名前や住所などを書く機会がたくさんあります。丁寧で、だれにでも読みやすい字を書けるように書き方のコツを覚えましょう。	サポステ 10:00～12:00
ものづくり講座	10日	プリティで素敵なマスコットやアクセサリーを作っています。たった一つのオリジナル作品を作ってみませんか？	サポステ 13:00～15:30
	31日	LEDの点滅をコンピュータで制御する回路の製作とプログラムを作ります。赤、青、黄、緑のLEDからファンタスティックな世界が現れます。	
施設訪問 ﾎﾞﾗﾝﾃｨｱ 《協力団体》 施設訪問ボランティア 「わたぼうし」	14日	阿櫻園（あざくらえん）（知的障がい者施設：横手市赤坂） 利用者の方々と余暇活動をします。	阿櫻園（あざくらえん） 13:30～15:30
	21日	鶴寿苑（かくじゅえん）（老人介護施設：横手市山内） 利用者とカラオケを楽しんだり話し相手をしたりします。	鶴寿苑（かくじゅえん） 13:30～15:30
サポレク （第5回）	24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。 今回は卓球を行います。寒さで運動不足になりがちな冬ですが、みんなで体を動かしてリフレッシュしてみませんか。	サポステ 10:00～12:00

＊サポよこカレンダー以外の講習会も企画中ですので、下記の問合せ先までにお電話またはホームページをご覧ください。

【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