

2017年 2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
29	30	31	1	2	3	4
			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 心理カウンセリング* 予約制 13:30~	
5	6	7	8	9	10	11
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	ジョブトレ (第3回) 13:30~15:00	休館
12	13	14	15	16	17	18
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 心理カウンセリング* 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 ボランティア 「わたぼうし」 13:30~15:30
19	20	21	22	23	24	25
休館		調理実習 (第5回) 10:00~13:00	休館	パソコン 基礎講座 13:00~15:00		
26	27	28	1	2	3	4
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⇒

2017年2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～
グループ カウンセリング	18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たいかがででしょうか。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
心理カウンセリング (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	7日	プリティで素敵なマスコットやアクセサリを作っています。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
	-	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 ボランティア	-	あざくらえん 阿櫻園(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楽しみます。 《お申込みは一週間前までお願いします》	あざくらえん 阿櫻園 13:30～15:30
《協力団体》 施設訪問ボランティア 「わたぼうし」	18日	かくじゅえん 鶴寿苑(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。	かくじゅえん 鶴寿苑 13:30～15:30
ふわっとサロン 事業(第5回) 調理実習	21日	寒さを吹き飛ばすような温まる料理を作ってみませんか？第5回目の調理実習はほっこりメニューを！「一人暮らしでも簡単に作れる」をコンセプトにコミュニケーションをとりながら、楽しく料理してみませんか？	サポステ 10:00～13:00
ジョブトレ (第3回)	10日	就職活動の大切なモノの一つに健康管理ですね。今回は生活習慣病の知識と予防方法について学びましょう。また効果的な運動方法の実技も交えてご指導いただけます。寒さに負けないようにドシドシ参加しましょう！！	すこやか横手 2階多機能室 13:30～15:00

* サポよこカレンダー以外の講習会も企画中です。下記の間合せ先まで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>