

# 2018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
28	29	30	31	1	2	3
				出張相談 十文字 9:30~12:00		新北斗星 10:00~12:00
4	5	6	7	8	9	10
休館			休館		社会人の 美文字セミナー 10:30~11:30	新北斗星 10:00~12:00  ふわっとサロン 10:00~15:00 (サボかふえ 13:00~15:00)
					心理カウンセリング* 予約制 13:30~	施設訪問ボランティア 「わたぼうし」 13:30~15:30
11	12	13	14	15	16	17
休館	休館	出張相談 HW 9:00~12:00	休館		調理実習 10:00~13:00	新北斗星 10:00~12:00
		ものづくり (ちぎり絵等) 13:30~15:00			心理カウンセリング* 予約制 13:30~	施設訪問ボランティア 「わたぼうし」 13:30~15:30
18	19	20	21	22	23	24
休館	出張相談 大雄 9:30~12:00		休館		社会人の 美文字セミナー 10:30~11:30	新北斗星 10:00~12:00
25	26	27	28	1	2	3
休館		出張相談 HW 9:00~12:00	休館			
		ものづくり (ちぎり絵等) 13:30~15:00				

※HW → ハローワークよこて  
各プログラムの詳しい内容は、裏面でご確認ください⇒

## 2018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	随時	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。個別相談の中でも実施できます。	サポステ 10:00～
ふわっとサロン	10日	サポよこを利用されている方たちに、安心して過ごせる居場所を提供します。読書・音楽・おしゃべりなど、自分のペースでゆっくり過ごして構いません。そしてサポよこに来ている他の人とも交流してみましょう。1人で家にいるだけでは得られない、新たな発見や出会いがあるかもしれませんよ。	男女共同 参画センター 10:00～15:00
サポかふえ	10日	サポよこに通って就職を目指している人同士で、不安や悩み・ストレスを共有する場所です。グループでの話し合いを通じ、お互いにアドバイスや情報交換をします。自分1人で抱え込まず、サポカフェで悩みを話してみませんか。	男女共同 参画センター 13:00～15:00
新 北斗星	毎週 土	「北斗星」は政治や経済、文化、スポーツなど幅広い分野にわたって書かれたコラムを文章に書き写し読解力や集中力、文章作成力を身に付ける講座です。	サポステ 10:00～12:00
心理カウンセリング (予約制)	9日 16日	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3回まで無料です。	サポステ 13:30～
施設訪問 ボランティア	10日	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을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」	17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になります。	かくじゅえん 鶴寿苑 13:30～15:30
ぷちトレセミナー		今年度は終了いたしました。	サポステ 10:00～11:30
第3期 ジョブクラブ		開催時期は決まり次第連絡いたします。	サポステ 10:00～11:30
本気の就勝		1月で今年度分は終了いたしました。	
調理実習	16日	1人1人がコミュニケーションを取りながら、互いに協力して1つのものを作り、みんなで楽しく語り合しましょう。 (12月分が中止となってしまったため1月に開催します。)	サポステ 10:00～13:00
ものづくり (ちぎり絵)	第2・第4 火	若者へ安心できる雰囲気の場合(居場所)を提供し、他者とのコミュニケーションを取りながら、同じ悩みを持つ人同士で世界に1つ、自分だけのオリジナル作品を製作してみませんか。	サポステ 13:30～15:00
社会人の 美文字セミナー	第2・第4 金	就活における、履歴書や職務経歴書、自己PR、添え状等のエントリーシート作成は手書きが基本です。筆跡はその人をあらわすと言われており、エントリーシート提出後、一次試験である書類選考合否の大きなポイントにもなります。いつでもどこでも「美文字」を書きことができる喜びが自信にもつながります。一生の財産になる「美文字」のセミナーに参加してみませんか。	サポステ 10:30～11:30
パソコン講座		開催時期は決まり次第連絡いたします。	サポステ 13:00～15:00

問合せ TEL:0182-23-5101 FAX:0182-23-5102  
横手市横山町1-1(すこやか横手内)  
ホームページ: <http://www.sapoyoko.jp>