



2021年3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	1	2	3	4	5	6
		朝トレ 10:00~11:30	休館	朝トレ 10:00~11:30	朝トレ 10:00~11:30	
7	8	9	10	11	12	13
休館	朝トレ 10:00~11:30	朝トレ 10:00~11:30 出張相談 ハローワークよこて 9:00~12:00	休館	朝トレ 10:00~11:30	朝トレ 10:00~11:30	
14	15	16	17	18	19	20
休館	朝トレ 10:00~11:30	朝トレ 10:00~11:30	休館	朝トレ 10:00~11:30	朝トレ 10:00~11:30	春分の日
21	22	23	24	25	26	27
休館	朝トレ 10:00~11:30	朝トレ 10:00~11:30 出張相談 ハローワークよこて 9:00~12:00	休館	朝トレ 10:00~11:30	朝トレ 10:00~11:30	
28	29	30	31	1	2	3
休館			休館			



各プログラムの詳しい内容は、裏面でご確認ください⇒



2021年3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～
サポカフェ		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。	サポステ 13:00～15:00
北斗星		「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 10:00～11:30
心理カウンセリング (予約制)		日程が決まり次第、連絡いたします。	サポステ 13:30～
施設訪問 ボランティア		日程が決まり次第、連絡いたします。	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」		日程が決まり次第、連絡いたします。	かくじゅえん 鶴寿苑 13:30～15:30
朝トレ	月火木金	就職により近い感覚で作業に専念してもらい1人1人が習慣づけられるように取り組むことを目的とした「訓練」です。	サポステ 10:00～11:30
サポよこ ジョブクラブ		サポよこジョブクラブは、少人数のグループワークを通じて「就職」という共通の目標に向かう上での「気付き」を得る事を目的としたセミナーです。考え方のクセや偏り・人間関係を円滑に進めるコツ・適切な自己表現の仕方など…就職を目指す上で必ず必要となるスキルを、自己理解を深めながら身に付けていきます。	サポステ 10:00～11:30
本気の就勝		会社により求める人材は様々ですが、社会人として身に付けておきたい基本的なものは共通であり、社会人として求められる基本的な知識と技術を学び就職活動に活用できることを目指します。	サポステ 13:30～15:30 10:00～12:00
パソコン講座		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して学んでいきます。またタイピング練習やITパスポート過去問を解き基本スキルの向上とITリテラシーを学びます。※都合により中止になる場合があります。	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>