



フリースペースとろっこ & サポステ交流会 10月予定表



日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
(休)		料理教室 13:30~16:00	GCB 講座 15:30~17:00	パソコン講座 12:00~16:00	ペン習字 11:00~12:30	(休)
8	9	10	11	12	13	14
(休)	(休)	グループワーク 13:30~16:00	GCB 講座 15:30~17:00	パソコン講座 12:00~16:00	ペン習字 11:00~12:30	(休)
15	16	17	18	19	20	21
(休)		グループワーク 13:30~16:00	GCB 講座 15:30~17:00	パソコン講座 12:00~16:00	ペン習字 11:00~12:30	(休)
22	23	24	25	26	27	28
(休)		グループワーク 13:30~16:00	GCB 講座 15:30~17:00	パソコン講座 12:00~16:00	ペン習字 11:00~12:30	(休)
29	30	31	今月のサポステ交流会は16日(月)14時~16時あいれふ9F研修室Cで行います。ボランティアは23日(月)14時~15時ももち浜清掃を行います。詳しくはHPをご覧ください！			
(休)		グループワーク 13:30~16:00				

★ ★ ★ フリースペースとろっこ 各講座のご紹介 ★ ★ ★

▼第1火曜日 料理教室 13:30~16:00 (※初回参加のみ要予約)

皆で楽しくお料理しましょう！女性スタッフが担当します。(材料の実費(500円程度)を頂きます)

▼第2~第5火曜日 グループワーク 13:30~16:00 (※初回参加のみ要予約)

グループワークを行います♪内容は、集まったメンバーで決めましょう！女性の臨床心理士とサポートスタッフが担当します。初参加の方は、内容の説明等を行う事前面談を行います。(裏面参照) サポステHPに、グループの予定や、様子を紹介しているブログ(<http://fukuoka-saposute.blogspot.jp>)がありますので、是非ご覧ください☆

▼第1~第4水曜日 GCB(グローバル・コミュニケーション・ブラッシュアップ)講座 15:30~17:00

英語で自分の気持ちを伝える練習をします。初心者から経験者まで、レベルに合わせて日常会話やゲーム等を交えながら楽しくやっています。日本人の女性の先生が担当しています♪英語に自信がなくても大丈夫☆日本語でもOKです! Let's speak English!!

▼第1~第4木曜日 パソコン講座 12:00~16:00 (※受付要問合せ)

1コマ1時間、男性講師による少人数指導です♪エクセルの基本から、マクロ、MOSまで対応できます。受講は8回で一区切りとなります。参加をご希望の方は、予約をお願いします(^^)欠席の際はサポステまでご連絡下さい。

▼第1~第4金曜日 ペン習字講座 11:00~12:30 (※初回参加のみ要予約)

自分の住所・氏名や季節の言葉、年賀状など“自分らしい作品”をモットーに練習しています☆ご参加の際は、Bの鉛筆、細すぎないサインペンをお持ちください。女性講師が担当です。

9日(月)は、祝日のためお休みです。GCB 講座以外の講座に参加を希望される方は、初回のみご予約をお願いします。(詳しくは裏面をご覧ください)