

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|-----|-----------------------|----------------------------|----------------------|--|--|-----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| (休) | パソコン講座 12:00~16:00 | サポステ塾へ行こう!! 13:30~16:00 | GCB講座 15:20~16:50 | 認知行動ワークショップ 14:00~15:30 | ペン習字講座 11:00~12:30 | (休) |
| 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| (休) | パソコン講座 12:00~16:00 | サポステ塾へ行こう!! 13:30~16:00 | GCB講座 15:20~16:50 | サポステ交流会 14:30~16:00 | ペン習字講座 11:00~12:30 サテライト交流会 14:00~16:00 | (休) |
| 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| (休) | (休) ※閉所日 | サポステ塾へ行こう!! 13:30~16:00 | GCB講座 15:20~16:50 | 認知行動ワークショップ 14:00~15:30 | ペン習字講座 11:00~12:30 | (休) |
| 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| (休) | (休) ※閉所日 | サポステ塾へ行こう!! 13:30~16:00 | GCB講座 15:20~16:50 | 料理教室 13:30~16:00 サポステボランティア 14:00~16:00 | ペン習字講座 11:00~12:30 | (休) |
| 29 | 30 | | | ※お知らせ※ ■毎月第1・第3(木)に認知行動ワークショップ(14:00~15:30)を開催します。 ■料理教室は毎月第4(木)の13:30~16:00に変更します。(今月は9月26日(木)開催)詳しくはHPをご覧くださいか お問い合わせください😊 | | |
| (休) | | | | | | |



フリースペースとろっこ~各講座のご紹介~

- ★ **第1~第4月曜日 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MOSまで対応できます。受講は8回で一区切りです。参加をご希望の方は予約をお願いいたします。欠席の際はサポステまでご連絡下さい。
- ★ **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 15:20~16:50 ★**
身近な話題や日常トピックなど、ゲームなども交えながら皆で楽しく英会話♪ 英会話超初心者の方も、英会話が得意な方も、是非お気軽にご参加ください(*^▽^*) Let's speak English !! ♪
- ★ **第4木曜日 料理教室 13:30~16:00 ★**
楽しくお料理しましょう♪ 男性のスタッフとサポーターが担当します。
【※材料の実費(500円程度)をいただきます。】
- ★ **第1~第4火曜日 サポステ塾へ行こう!! 13:30~16:00 ★**
”とろっこ”から皆で楽しくお話ししながらサポステ塾へ行きましょう!
- ★ **第1~第4金曜日 ペン習字 11:00~12:30 (※受付要問合せ)★**
自分の住所や氏名、季節の言葉、年賀状など”自分らしい作品”をモチーフに練習しています。参加の際は ①Bの鉛筆 ②細すぎないサインペン をお持ちください。女性講師が担当します。

~新講座~

- ★ **第1・第3木曜日 認知行動ワークショップ 14:00~15:30 ★**
ストレスを軽くするために”考え方”をかえて、頭の中を柔らかくしてみませんか? 男性講師が担当します。