



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
		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 14:30~16:00	ペン習字講座 11:00~12:30	ステップアップ セミナー 13:30~15:30
6	7	8	9	10	11	12
(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)
13	14	15	16	17	18	19
(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 14:30~16:00	ペン習字講座 11:00~12:30	(休)
20	21	22	23	24	25	26
(休)	パソコン講座 12:00~16:00	(休) ※閉所日	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)
27	28	29	30	31		
(休)	パソコン講座 12:00~16:00	サポステ塾へ行こう!! 13:30~16:00		フリートーク (とろっこ) 14:30~16:00		

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まで対応できる
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”をモットーに練習しています。
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 14:30~16:00** ★
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。

