



フリースペースとろっこ 令和3年5月予定表

(居場所・サポステ塾・ステップアップ・交流会・ボランティア)



日	月	火	水	木	金	土
						1
						休
2	3	4	5	6	7	8
休	休	休	休	サポステ交流会 13:00~14:30	サポステ塾パソコン講座 10:00~15:00	休
				サポステ塾 認知行動ワークショップ 15:00~16:30	⑧健康づくり交流会 13:00~14:30	
9	10	11	12	13	14	15
休	サポステ塾 パソコン講座 10:00~15:00	サポステ塾へ行こう 13:30~16:00	サポステ塾美文字講座 13:30~15:00	サポステ塾 就活講座 15:00~16:30	サポステ塾 パソコン講座 10:00~15:00	休
			サポステ塾 GCB 講座 15:20~16:50			
16	17	18	19	20	21	22
休	サポステ塾 パソコン講座 10:00~15:00	サポステ塾へ行こう 13:30~16:00	サポカフェ 13:30~15:00	サポステ塾就活講座 ⑧「サポ歴」 15:00~16:30	サポステ塾パソコン講座 10:00~15:00	休
			サポステ塾 GCB 講座 15:20~16:50		健康づくり交流会 13:00~14:30	
23	24	25	26	27	28	29
休	サポステ塾 パソコン講座 10:00~15:00	サポステ塾へ行こう 13:30~16:00	サポステ塾美文字講座 13:30~15:00	ボランティア 13:00~14:30	サポステ塾 パソコン講座 10:00~15:00	休
			サポステ塾 1 休講	サポステ塾 認知行動ワークショップ 15:00~16:30		
30	31					
休	サポステ塾 パソコン講座 10:00~15:00					

緊急事態宣言が再発された場合は、プログラム等に変更が生じる場合もありますので、HP等をご確認してください。

～フリースペースとろっこ～各講座のご紹介～

★サポステ塾 パソコン講座 第1～第4月曜日・金曜日 10:00～16:00(※受付については要問合せ)★
1コマ1時間、男性講師による少人数指導です😊
ワード・エクセルの基本から MOS まで対応しています。

★サポステ塾へ行こう!!
火曜日 13:30～16:00★
“とろっこ”の皆さんで、楽しくお話ししながらサポステ塾へ行きましょう!

★サポステ塾 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 第1～第4水曜日 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!!!

★サポステ塾 美文字講座 隔週水曜日 13:30～15:00
(※受付については要問合せ)★
ペンの正しい持ち方からはじめます。お礼状、案内文、自己紹介文、履歴書の書き方等の実用文から、季節の言葉、詩歌など、楽しく丁寧に、幅広く、書くことを学びます。

★サポステ塾 サポカフェ「コミュニケーション力(りよく)アップをめざし・雑談力を身につけましょう」隔週水曜日 13:30～15:00★
自分の好きな事、得意な事、出来事、感動した事、楽しかった事、お勧めの映画、将来の夢など、どんな事でもよいから、気楽に話してみよう。人と話すのが苦手、自分のことを話すのが苦手を克服しましょう(^^)♪

★サポステ塾 就活講座 第2・第3木曜日 15:00～16:30(サポ歴については要問合せ)★
ビジネス文書や履歴書の書き方、面接の練習などの基本的な学びを通して、みなさんの就活をサポートしています。

★サポステ塾 認知行動ワークショップ 第1・第4木曜日 15:00～16:30★
ストレスを軽減するために“考え方”をかえて、頭の中を柔らかくしてみませんか?

★健康づくり交流会第1・3金曜日 13:00～14:30(※受付については要問合せ)★
就職に向けた、体力づくりと良い姿勢のための筋力トレーニングプログラムです🏃。

～参加される際には、以下の症状がある方はお控えいただき、体調が十分に回復されてから是非ご参加ください～

- ・発熱がある方、また発熱が続いている方
- ・強いだるさ(倦怠感)や息苦しさ(呼吸困難)がある方
- ・風邪の症状(発熱、咳、くしゃみ、鼻水、喉の痛みなど)がある方
- ・その他、体調に不安がある方