

# フリースペースとろっこ 令和3年10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	2
					パソコン講座 10:00～15:00 ボランティア 13:00～15:00	休
3	4	5	6	7	8	9
休	パソコン講座 10:00～15:00	サポステ塾へ行こう 13:30～16:00	美文字講座 【通信講座】 GCB 講座 【通信講座】	サポステ塾就活講座 サポ歴 15:00～16:30	パソコン講座 10:00～15:00	休
10	11	12	13	14	15	16
休	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 GCB 講座 15:20～16:50	サポステ交流会 13:00～14:30 サポステ塾認知行動 ワークショップ 15:00～16:30	パソコン講座 10:00～15:00 健康づくりセミナー 13:00～14:30	休
17	18	19	20	21	22	23
休	パソコン講座 10:00～15:00	サポステ塾で学ぼう 14:00～15:30 【オンライン開催】	美文字講座 13:30～15:00 GCB 講座 15:20～16:50	サポステ塾就活講座 15:00～16:30	パソコン講座 10:00～15:00	休
24/31	25	26	27	28	29	30
休	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 GCB 講座 休講	サポステ塾認知行動 ワークショップ 15:00～16:30		休

緊急事態宣言が発令された場合は、プログラム等に変更が生じる場合がありますので、HP等をご確認ください。

通信講座…あらかじめテキストを送付します。詳細はお問合せ下さい。

## ～フリースペースとろっこ～各講座のご紹介～

<p>★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。</p>	<p>★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!</p>	<p>★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!!!</p>
<p>★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。</p>	<p>★サポカフェ「コミュニケーション力(りょく)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、お勤めの映画、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(^^)♪</p>	
<p>★サポステ塾 就活講座 第1・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。</p>	<p>★サポステ塾 認知行動ワークショップ 第2・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?</p>	<p>★健康づくりセミナー 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カトレーニングプログラムです🏃。</p>

～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、体調が十分に回復し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

福岡若者サポートステーションは厚生労働省と福岡県の委託事業です。運営：特定非営利活動法人 JACFA