



フリースペース とろっこ 令和3年11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	3	4	5	6
	パソコン講座 10:00~15:00	サポステ塾へ行こう 13:30~16:00	休	サポステ塾就活講座 15:00~16:30	パソコン講座 10:00~15:00 家族セミナー 14:00~16:00	休
7	8	9	10	11	12	13
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	サポステ塾認知行動 WS 15:00~16:30	パソコン講座 10:00~15:00	休
14	15	16	17	18	19	20
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	サポステ交流会 13:00~14:30 サポステ塾就活講座 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
21	22	23	24	25	26	27
休	パソコン講座 10:00~15:00	休	サポカフェ 13:30~15:00 GCB 講座 15:20~16:50	ボランティア 13:00~14:30 サポステ塾認知行動 WS 15:00~16:30	パソコン講座 10:00~15:00	休
28	29	30	※WS=ワークショップ			
休		サポステ塾へ行こう 13:30~16:00	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もありますので、HP 等をご確認してください。			

★パソコン講座 第1~第4月曜日・金曜日
10:00~15:00(※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!

★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!!♪

フリースペース
とろっこ
各講座のご紹介

★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、気楽に話してみましょ。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(^^)

★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は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