



# フリースペース とろっこ 令和4年1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     |  |
|----|-----------------------|--------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|-------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|-------|--|
| 2  | 3                     | 4                                                                              | 5                                             | 6                                                     | 7                                                 | 1 / 8 |  |
| 休  | 年始閉所                  | サポステ塾へ行こう<br>13:30~16:00                                                       | 美文字講座<br>13:30~15:00<br>GCB 講座<br>15:20~16:50 | サポステ塾就活講座<br>15:00~16:30                              | パソコン講座<br>10:00~15:00<br>健康づくりセミナー<br>13:00~14:30 | 休     |  |
| 9  | 10                    | 11                                                                             | 12                                            | 13                                                    | 14                                                | 15    |  |
| 休  | 休                     | サポステ塾へ行こう<br>13:30~16:00                                                       | サポカフェ<br>13:30~15:00<br>GCB 講座<br>15:20~16:50 | サポステ交流会<br>13:00~14:30<br>サポステ塾認知行動 WS<br>15:00~16:30 | パソコン講座<br>10:00~15:00                             | 休     |  |
| 16 | 17                    | 18                                                                             | 19                                            | 20                                                    | 21                                                | 22    |  |
| 休  | パソコン講座<br>10:00~15:00 | サポステ塾へ行こう<br>【オンライン】<br>13:30~16:00                                            | 美文字講座<br>13:30~15:00<br>GCB 講座<br>15:20~16:50 | サポステ塾就活講座<br>15:00~16:30                              | パソコン講座<br>10:00~15:00                             | 休     |  |
| 23 | 24                    | 25                                                                             | 26                                            | 27                                                    | 28                                                | 29    |  |
| 休  | パソコン講座<br>10:00~15:00 | サポステ塾へ行こう<br>11:00~12:30<br>※午前中                                               | サポカフェ&GCB 講座<br>【コラボオンライン】<br>14:00~15:30     | ボランティア<br>13:00~14:30<br>サポステ塾認知行動 WS<br>15:00~16:30  | パソコン講座<br>10:00~15:00<br>健康づくりセミナー<br>13:00~14:30 | 休     |  |
| 30 | 31                    | 感染拡大状況により、オンライン実施や通信式に変更等、プログラムに変更が生じる<br>場合もありますので、ご参加前に必ず HP 等で最新情報をご確認ください。 |                                               |                                                       |                                                   |       |  |
| 休  | パソコン講座<br>10:00~15:00 |                                                                                |                                               |                                                       |                                                   |       |  |

## フリースペースとろっこ各講座のご紹介

|                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                         |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>パソコン講座</b><br/>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)</p> <p>1コマ1時間、男性講師による少人数指導です。<br/>ワード・エクセルの基本からMOSまで対応しています。</p>                                                                    | <p><b>サポステ塾へ行こう!!</b><br/>火曜日 13:30~16:00</p> <p>“とろっこ”の皆さんで楽しくお話ししながら<br/>サポステ塾へ行きましょう!</p>                                                            |
| <p><b>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</b><br/>第1~第4水曜日 15:20~16:50</p> <p>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<br/>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、<br/>是非お気軽にご参加ください (^^♪Let's speak English!!)</p>       | <p><b>美文字講座</b><br/>隔週水曜日 13:30~15:00 (※受付については要問合せ)</p> <p>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、<br/>履歴書の書き方等の実用文から、季節の言葉、詩歌など、<br/>楽しく丁寧に、幅広く、書くことを学びます。</p> |
| <p><b>サポカフェ</b><br/>「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」<br/>隔週水曜日 13:30~15:00</p> <p>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、<br/>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。人とお話するのが苦手、自分のことを話すのが苦手を克服しましょ!</p> | <p><b>サポステ塾 就活講座</b><br/>第2・第3木曜日 15:00~16:30 (サポ歴については要問合せ)</p> <p>ビジネス文書や履歴書の書き方、面接の練習などの<br/>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><b>サポステ塾 認知行動 WS (ワークショップ)</b><br/>第1・第4木曜日 15:00~16:30</p> <p>ストレスを軽くするために“考え方”をかえて<br/>頭の中を柔らかくしてみませんか?</p>                                                                                 | <p><b>健康づくりセミナー</b><br/>第1・3金曜日 13:00~14:30 (※受付については要問合せ)</p> <p>就職に向けた、体力づくりと良い姿勢のための<br/>筋力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

