

フリースペースとろっこ 各講座のご紹介

パソコン講座 (※要申込)

第1～第4月 曜日・金曜日 10:00～15:00

1コマ1時間の講座です。
ワード・エクセルの基本から
MOS資格まで対応しています。

サポステ塾 就活講座

火曜日 14:30～16:00
(エルガーラ12階 セミナールーム)

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。

GCB講座 (グローバル・コミュニケーション・ブラッシュアップ)

原則 第1・第3水曜日 15:20～16:50
※2025年4月より、月2回の開催に変更となりました。
※サポカフェとのコラボ講座の際は、原則 14:30～16:00

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!!♪

美文字講座

第2・第4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」
第1・第3水曜日 13:30～15:00
※GCBとのコラボ講座の際は、原則 14:30～16:00

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ましよう。
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

コミュニケーション講座

第4木曜日 15:00～16:30

働くことを目標に基本的なコミュニケーションスキルを
練習します。

サポステ塾 認知行動WS(ワークショップ)

第3木曜日 15:00～16:30

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?

健康づくりセミナー (※要申込)

月1回金曜日 13:00～14:30

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。

サポステ塾 マナー講座

第1・第2木曜日 15:00～16:30

マナーの基礎から、社会人として知っておいた方がいい幅広い知識を学びます。



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

