

# 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、マンツーマン指導です。  
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)  
※2024年4月より、月3回の開催に変更となりました。  
原則 第1・第3・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!!!)

## 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

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ょ。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2・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1・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。



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

