



とちぎサポステ 8月プログラムカレンダー



日	月	火	水	木	金	土
☆ 休	☆ 休	☆	☆	1 ▼PC講座 (サポステ) 13:30～14:50 15:00～16:20	2	3
4 休	5 休	6 スタッフ研修のため 14:30で閉所	7	8 ▼PC講座 (サポステ) 13:30～14:50 15:00～16:20 コミュニケーション道場 〈お試し版〉 (サポステ) 16:30～17:30	9	10
11 休	12 休	13 休	14 休	15 休	16 休	17 ぴっとーれの会 (ANNEX) 10:30～12:00 ちょべり場 (ANNEX) 13:30～15:30
18 休	19 休	20 サポステの家庭科 (サポステ) 13:00～14:50 15:00～16:50	21	22 ▼PC講座 (サポステ) 13:30～14:50 15:00～16:20	23 サポステ横丁 (サポステ) 18:30～20:30	24
25 休	26 休	27 サポステ全体研修のため 12:30で閉所	28 ▼お金を学ぶFP講座 ～確定申告編～ (ANNEX) 15:00～17:00	29 ▼PC講座 (サポステ) 13:30～14:50 15:00～16:20	30	31

◆お知らせ■

- ☆ 毎月第1火曜日に限り、スタッフ研修のため10:00～14:30の営業時間とさせていただきます。
- ☆ 27日(水)は年1度の全体研修があるため、12:30にて閉所させていただきます。
皆様には、大変ご迷惑をおかけいたしますが、何卒宜しくお願いいたします。
- ☆ ▼のマークは会話なしで受講できるプログラムです。
- ☆ 『赤ちょうちん みやのすけ』は『サポステ横丁』に名前が変わりました。内容に変更はありません。
- ☆ ANNEXの場所はスタッフにお尋ねください。

とちぎ若者サポートステーション

火曜～土曜:10:00～18:00 月曜・日曜・祝日休

TEL028-612-2341 FAX028-612-2343 e-mail:info@tochigi-saposute.jp

とちぎサポステ プログラム一覧

プログラム名	プログラム説明	日時	予約	費用	スキルアップ
--------	---------	----	----	----	--------

★だんだん動きたくな～る★

”お金”を学ぶ講座	さまざまな支出(年金・税金・生活費)の基本的な仕組みを学びます。まだ年金や税金が身近でない方も、いつかは知っておきたい知識をお伝えますので、興味があくてもまずはご参加ください【年金・保険編】と【確定申告編】と【生活費編】を順番で開催	月1回	有	無	・年金、税金、保険の仕組み ・金銭感覚
びっとーれの会	イラストやマンガを描くことが好きな方が集まって、それを通じて話をしたり、人との関係性を構築したり。絵やイラストの種類はみんなそれぞれ。絵を描きながら一緒にコミュニケーションしませんか？	月1回 土曜 10:30～12:00	有	画材道具は各自で	・人と関わる経験
ちょべり場	スタッフのサポートのもと、参加者同士がグループになり、前半は自己紹介やアイスブレイク、後半はフリートークやトランプなどをしながら”人とかかわり方”を学びます	月1回 土曜 13:30～15:30	有 初回のみ	無	・人と関わる経験

★じわじわ自分のことわかっちゃ～う★

サポステの家庭科	色々な種類のビーズ、スパンコール、刺繍糸を使用して、季節の花や好きな模様のモチーフを制作したり、洋服やバッグに装飾を施し、オリジナルの作品を作ります	月1回	有 最大4名	有 参加費 100円	・創造性 ・独創性 ・集中力
価値観講座	自分の価値観、他人の価値観ってなんだろ。自分の価値観が全て？絶対？そんなことを、ワークを通して見つめる講座です※講座の特性上、参加希望者が集まり次第の開催です	不定期 全4回	有 最低4名	無	・相手を認める ・意見を言うこと ・様々な視点
人間関係技術 レッスン※	人間関係の苦手感、性格のせいだとあきらめていませんか？自分の個性を知り、より良い人間関係を築くことは技術です連続講習とエクササイズで社会参加のスキルを身に着けましょう(全5回のレッスンを連続参加出来る方優先)	月2回 火曜日 全5回	有 3名～6名	無	・ストレス対処 ・人間関係スキル ・個性発見

★どンドン職業を知っちゃ～う★

企業研究・職業研究	栃木県にある企業の特徴は？そしてこれからの成長企業は？栃木県の企業の特徴、社内で推進していることや、成長企業、業界について学び、なぜそれらの企業が今後伸びるのかを時代背景と共に理解します。研究して今後に就活に活かそう！	未定	有	無	・業界の理解 ・就活の判断材料
-----------	---	----	---	---	--------------------

★ぼちぼち働きたくな～る★

パソコン講座	パソコンを一度も触ったことがない、WordとかExcelとかぜんぜん分からない、初心者の方へパソコンの使い方をイチからお教えます1名限定でパワーポイントも学べます	毎週木曜 13:30～14:50 15:00～16:20	有 最大7名	無	・PC操作 ・word・excel技術
知っ得！マナー講座	【日常生活編】 慶弔のマナーや葉書の返信の仕方、和食の作法など、いざ、という時に慌てないよう日常の知識を学びます【好感度アップ編】 好感がもてる人は、という視点から第一印象の大切さや会話のこつを通して、ビジネスマナーの基本を学びます。【スキルアップ実践編】 電話対応、来客対応、席次など、様々な場面で必要なスキルを学びます	不定期	有	無	・慶弔のマナー ・和食の作法 ・ビジネスマナー
実践型 コミュニケーション講座	ゲームなどを通してコミュニケーションを練習します。基礎をじっくり行ったり、敬語を重点的に行ったり、いろいろなパターンのコミュニケーションを学びましょう(ときどき、【入門編】を単発で開催したりもしています)	月1回 全3～4回	有 最低2名	無	・コミュニケーション ・ビジネスマナー

★そろそろ就活したくな～る★

就活講座	求人企業の研究、求人票の見方、履歴書、職務経歴書の書き方、面接対策などの講座を月ごとに行います	月1回	無	無	・求人検索の仕方 ・履歴書スキル ・面接スキル
------	---	-----	---	---	-------------------------------

★2週間連続参加型プログラムも開催して～る★

サポステスタッフに紹介された訓練がこんなに楽しいわけがない。(という名前なんです)	期間中、週5日13:30～16:00の時間でサポステに来ていただき、スケジュールに沿った様々な講座を参加していきます一定期間、同じメンバーでプログラムを行っていきますので、時にはみんなで協力したり練習したりしながらということも、まずは一步を踏み出すためのきっかけとして、楽しみ見ながら学んでいく、そんなプログラムです	隔月で開催 2週間の日程で 週5日 13:30～16:00	有 最大5名	無	・生活リズム ・いろいろな知識 ・なんか頑張った感触
---	--	--	-----------	---	----------------------------------

★その他いろいろやって～る★

サポステ横丁 (仕事している人向け)	仕事をしていると、日々のストレス、イヤなこと、不安なことなどが色々出てくるもの。そういったことをこの場に参加して吐き出しましょう。似た状況の誰かに話すことで何かが見えてくる可能性もありますよ	月1回金曜 18:30～20:30 途中入退場OK	無	無 (食べ物持込可)	・スッキリと週末が 迎えられます
-----------------------	---	---------------------------------	---	---------------	---------------------

【※マークのプログラムについて】

プログラムの特性上、現在通院中の方については病院の診断書を元に参加の有無を決めさせていただいております