



とちぎサポステ 11月プログラムカレンダー



日	月	火	水	木	金	土
☆	☆	1 ▼PC講座 (サポステ) 11:00~12:00 13:00~14:00 14:15~15:15	2	3 休	4	5 PC or オンライン体験 (PCはサポステ) 14:00~15:00 15:30~16:30 (1人30分~60分)
6 休	7 休	8 ▼PC講座 (サポステ) 11:00~12:00 13:00~14:00 14:15~15:15	9 のびのびTRPGで ミカバのアップ (サポステ) 13:30~15:30	10 ▼タイピング (サポステ) 11:00~12:00 スタッフ研修のため 14:30で閉所	11	12 ジョブパス講座1/6 (別館) 10:00~12:30
13 休	14 休	15 ▼PC講座 (サポステ) 11:00~12:00 13:00~14:00 14:15~15:15	16 ▼FP講座 【確定申告編】 (別館) 10:30~12:30	17 ジョブパス講座2/6 (別館) 13:30~16:00	18 ▼今日何しようP 【スクラッチアート】 (サポステ) 10:30~12:00 価値観講座1/4 (別館) 13:00~16:00	19
20 休	21 休	22 ▼PC講座 (別館) 13:00~14:00 14:15~15:15 目的のない座談会 (サポステ) 13:30~15:00	23 休	24 価値観講座2/4 (別館) 13:00~16:00 ▼ようじdeアート (サポステ) 14:00~15:30	25 オタプロ (別館) 13:30~15:00	26 ジョブパス講座3/6 (別館) 10:00~12:30 ▼サポステ説明会 (ZOOM) 11:30~12:00 (状況に応じて延長)
27 休	28 休	29 ▼PC講座 (サポステ) 11:00~12:00 13:00~14:00 14:15~15:15	30	☆	☆	☆

◆お知らせ◆

※ とちぎサポステでは栃木県の警戒度基準によって開催の有無を決定しております。状況により来所型プログラムが全て中止となる場合がございます。皆様のご理解とご協力をお願いいたします。

☆ 新プログラム『ジョブパス講座』を行います。社会人としての基礎から、少し実践的なビジネスマナーを学びます。

☆ 『価値観講座』は4回通しの講座になります。4回全てに参加できる人に限ります。

☆ 『ようじdeアート』は、つまようじを使って、ドット絵みたいなかわいいアートを作ります。

☆ 『今日なにしよう…』は、18日に、"スクラッチアート"を行います。

☆ 『見ないでキーボード』は、タッチタイピング練習の講座です。かっこよく入力しよう。

☆ 『初めてのサポステ説明会』は登録前の方が対象です、メール・電話にてご予約ください。

☆ 『オタプロ』の11月のテーマは"韓流"です。韓国に関することならなんでもOKです。例:コスメ,グルメ,アイドル等

☆ 『FP講座』は"確定申告編"です。聞くだけのプログラムなので気軽にご参加ください。別館で行います。

☆ ▼のマークは会話しなくても受講できるプログラムです。



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
『新規プログラム』 ジョブパス講座	社会人として基礎～少し実践的なビジネスマナーを学びます！身だしなみや報連相の仕方、ビジネス敬語や電話のかけ方・受け方など…。この講座で『ちょっとレベルアップ』を目指してみませんか？（ビジネス能力検定『ジョブパス』3級レベルの内容です。）	年1～2回 全6回	有	無	・ビジネスマナー
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講です。	年1～2回 全4回	有	無	・相手を認める ・意見を言うこと ・様々な視点
パソコン講座	PCに不慣れな方もご自身のペースでWord、Excelを学ぶことができます。自主学習式で黙々作業OKです。	毎週火曜 11:00～12:00 13:00～14:00 14:15～15:15	有	無	・PC操作 ・Word・excel技術
見ないでキーボード打てたらカッコよくない？	タッチタイピングといって、キーボードを見ないで入力ができるようになることを目指します。ゲームを使って楽しく練習しよう。	月2回	有	無	・タイピング技術 ・PC操作
お気楽マナー講座	いまさら聞けない。聞きにくい。でも知りたい！マナーのあれこれをざっくり学びます。基本は聞いているだけの講座です。	月1回	有	無	・ビジネスマナー
”お金”を学ぶFP講座	本講座ではさまざまな支出（年金・税金・生活費）の基本的な仕組みを学びます。いつかは知っておきたい知識をお伝えします。興味があってもぜひご参加ください。【年金・社会保険編】と【確定申告編】と【一人暮らし編】を順番で開催しています。	月1回	有	無	・年金、税金、保険の仕組み ・金銭感覚
コミュニケーション道場	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。	月1回	有	無	・コミュニケーション
オタクよ集え！オタクだけで語ろう”オタプロ”	人前で話すことを練習するプログラムです。話のテーマを特定の題材に限定し、共通の興味関心を持つ人が集まることで、人前で話すことの抵抗を減らし話しやすくしています。話のテーマが合いましたら、テーマについて語ってみませんか？	月1回	有	無	・人前で話す自信をつける
のびのびTRPGでコミュニケーションレベルアップ	キャラクターを作り、共に冒険に出かけます。物語はすべてアドリブで行われる高難易度のコミュ系講座。TRPGで楽しくコミュ力をレベルアップしよう！※物語はファンタジーです。	月1回	有	無	・コミュニケーション ・グループワーク
目的のない座談会	集まった人によって内容が変わる座談会。何を話すかはその日に参加した方々とその場で相談しながら決めていきます。雑談か、ゲームか、はたまた哲学ディベートか、ドキドキワクワクのミステリーセミナーです。	月1～2回	無	無	・コミュニケーション ・雑談知識
ようじdeアート	つまようじを土台にぶすぶす刺しながら、ドット絵みたいなアートを作ります！ひとりで黙々とできるので楽しく息抜きできますよ。 ※新しいプログラムです。	月1回	有	無	・集中力 ・自己表現
今日 なににするプログラム	削るときれいな色が出てくる「スクラッチアート」、簡単なパターンを繰り返し描くことで、気持ちを落ち着かせる「ゼンタングル」、絵や写真を切り抜き、台紙に貼る「コラージュ」、一人で黙々とできるものを実施する予定です。	月1回	有	無	・リラックス効果 ・集中力 ・自己表現
PC or オンライン 体験版	パソコンを一度も触ったことがない、オンライン一度もやったことがない、ちょっと不安だなと感じている方、講座に参加する前に体験してみませんか？	月1回 2枠	有	無	・PC体験 ・オンライン体験
みんなでオンライン (ZOOM)	オンライン環境に、楽しく遊びながら慣れていきませんか。お絵描き当てゲームなどを人数に合わせて行います。	月1回	有	無	・オンライン上のコミュニケーション
初めての サポステ説明会	初めての方に向けたプログラムです。サポステがどんなところかわからないから、気にはなっているけど等々、サポステの利用を検討中の方は、まずは話を聞いてみませんか。	月1～2回	有	無	・とちぎサポステを知る