

日	月	火	水	木	金	土
	※〈相談・セミナー・交流会参加の時の注意〉※ 右記の症状がある方は参加をお控えいただき、 体調が十分に回復してからご参加ください。		・発熱のある方、また発熱が続いている方 ・風邪の症状が（発熱、咳、くしゃみ、喉の痛み等）ある方 ・強いだるさ（倦怠感）や息苦しさ（呼吸困難）がある方 ・その他、体調に不安がある方			1  年始閉所
2	3 年始閉所	4 ●パソコン教室（久留米）	5 ●ボランティア活動	6 ●パソコン教室（久留米）	7 ●久留米サポステ塾（服部） 「給与明細の見方」 ●朝倉出張相談	8 ●大牟田相談
9	10 成人の日	11 ●柳川出張相談 ●パソコン教室（久留米）	12 ●氷河期講座（安川）	13 ●パソコン教室（久留米）	14 ●久留米サポステ塾（梅崎） 「認知行動療法」 ●八女出張相談	15 ●大牟田相談 ●大牟田交流会
16	17	18 ●大川出張相談 ●パソコン教室（久留米）	19	20 ●パソコン教室（久留米）	21 ●久留米サポステ塾（坂田） 「共同作業（presentation） と電話練習」	22 ●大牟田相談 ●家族セミナー（南筑後）
23	24	25 ●柳川出張相談 ●パソコン教室（久留米）	26 ●久留米月例交流会 ●サボカフェ（安川）	27 ●パソコン教室（久留米）	28 ●久留米サポステ塾（梅崎） 「認知行動療法」	29 ●大牟田相談 ●大牟田サポステ塾
30	31					

## サポステ塾・ボランティア・交流会・各種セミナー

### ◆氷河期講座

日時 ■ 1月12日（水）14:15～15:45

場所 ■ 篠山コミセン

テーマ ■ キャリア形成のチャンスとリスク

※サポステ利用者とはどなたでも参加できます

### ◆サボカフェ

日時 ■ 1月26日（水）15:00～16:00

場所 ■ 篠山コミセン

テーマ ■ 「アドラー心理学」読書会7

### ◆ボランティア活動

日時 ■ 1月5日（水）14:15～15:45

集合場所 ■ 筑後サポステ事務所前

内容 ■ 館内清掃



### ◆久留米月例交流会

日時 ■ 1月26日（水）13:00～14:30

場所 ■ 篠山コミセン

内容 ■ 「健康管理について」



### ◆パソコン教室

毎週火曜・木曜 13:00～17:00

（マンツーマン45分講習）

※予約制です



### ◆家族セミナー（南筑後地区）

日時 ■ 1月22日（土）14:00～16:30

会場 ■ まいピア高田（みやま市）

内容 ■ 事例紹介・体験談・家族交流会



サ  
テ  
ラ  
イ  
ト  
大  
牟  
田

### ◆大牟田交流会

日時 ■ 1月15日（土）14:15～15:45

集合場所 ■ サテライト大牟田

内容 ■ 大牟田神社初詣

### ◆大牟田サポステ塾

日時 ■ 1月29日（土）14:15～15:45

場所 ■ サテライト大牟田

テーマ ■ 職場でのマナーと言葉遣い（2）

要予約

- ・サポステ塾
- ・ボランティア
- ・交流会、各セミナー