



筑後サポステ予定表



日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
年始休み	年始休み	年始休み		●ハローワーク大牟田出張相談 ●パソコン教室（久留米）	●久留米サポステ塾（服部） 「職場でのマナーとコミュニケーション」 ●朝倉出張相談	●大牟田相談
8	9	10	11	12	13	14
	成人の日	●柳川出張相談 ●パソコン教室（久留米）	●水河期講座（安川）	●ハローワーク大牟田出張相談 ●パソコン教室（久留米）	●久留米サポステ塾（梅崎） 「認知行動療法」 ●八女出張相談	●大牟田相談 ●大牟田交流会
15	16	17	18	19	20	21
		●大川出張相談 ●パソコン教室（久留米）	●久留米交流会	●ハローワーク大牟田出張相談 ●パソコン教室（久留米）	●久留米サポステ塾（坂田） 「自己アピール③」 ※オンライン参加もできます	●大牟田相談
22	23	24	25	26	27	28
		●柳川出張相談 ●パソコン教室（久留米）	●ボランティア活動 ●サポカフェ（安川）	●ハローワーク大牟田出張相談 ●パソコン教室（久留米）	●久留米サポステ塾（梅崎） 「認知行動療法」	●大牟田相談 ●大牟田サポステ塾
29	30	31	※以下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			



サテライト大牟田 サポステ塾・ボランティア・交流会・各種セミナー

◆大牟田交流会

日時■ 1月14日（土）14:15～15:45
 集合場所■ サテライト大牟田
 内容■ 四山神社初詣

◆大牟田サポステ塾

日時■ 1月28日（土）14:15～15:45
 場所■ サテライト大牟田
 テーマ■ 職場でのマナーとコミュニケーション

◆久留米交流会

日時■ 1月18日（水）
 14:15～15:45
 集合■ 筑後サポステ事務所
 内容■ 初詣交流会

◆ボランティア活動

日時■ 1月25日（水）
 14:15～15:45
 集合■ 篠山コミセン
 内容■ 九州ビルサービス講習と実践

◆水河期講座

日時■ 1月11日（水）14:15～15:45
 場所■ 篠山コミセン
 テーマ■ 「人生の流れを変える」
 （ライフスタイルとP-N循環理論応用のすすめ）
 ※サポステ利用者とはどなたでも参加できます

◆サポカフェ

日時■ 1月25日（水）15:00～16:00
 場所■ 篠山コミセン
 テーマ■ 「コミュニケーション・スキルについて」
 （ソーシャルスタイル・チェック）

◆サポステ塾

毎週金曜日、篠山コミセンにて
 14:15～15:45で実施中

◆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



★大牟田 家族セミナー★

日時■ R5年2月18日（土）14:00～16:30
 場所■ まいピア高田
 対象■ 15歳～49歳までの若者無業者とその家族
 内容■ サポステの取り組みと事例報告、利用者の話し



要予約

- ・サポステ塾
- ・ボランティア
- ・交流会
- ・各種セミナー

