



# とちぎサポステ 4月プログラムカレンダー



| 日     | 月  | 火                                                            | 水                                                 | 木                                                        | 金                                               | 土                                                 |
|-------|----|--------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|---------------------------------------------------|
| ☆     | ☆  | ☆                                                            | ☆                                                 | ☆                                                        | ☆                                               | 1                                                 |
| 休     | 休  |                                                              |                                                   |                                                          |                                                 | どんとこいビギナズ<br>(サポステ)<br>10:30~11:30<br>14:00~15:00 |
| 2     | 3  | 4                                                            | 5                                                 | 6                                                        | 7                                               | 8                                                 |
| 休     | 休  | ▼PC講座<br>(サポステ)<br>11:00~12:00<br>13:00~14:00<br>14:15~15:15 | どんとこいビギナズ<br>(サポステ)<br>14:00~15:00<br>15:30~16:30 | ▼タイピング<br>(サポステ)<br>11:00~12:00<br>スタッフ研修のため<br>14:30で閉所 | ▼今日何しようP<br>【桜散策/田川】<br>(サポステ集合)<br>10:15~12:15 |                                                   |
| 9     | 10 | 11                                                           | 12                                                | 13                                                       | 14                                              | 15                                                |
| 休     | 休  | ▼PC講座<br>(サポステ)<br>11:00~12:00<br>13:00~14:00<br>14:15~15:15 |                                                   | コミュ道〜入門編〜<br>(サポステ)<br>14:45~16:00                       | ▼タイピング<br>(サポステ)<br>14:00~15:00                 |                                                   |
| 16    | 17 | 18                                                           | 19                                                | 20                                                       | 21                                              | 22                                                |
| 休     | 休  | ▼PC講座<br>(サポステ)<br>11:00~12:00<br>13:00~14:00<br>14:15~15:15 | サポステ風TRPG<br>(サポステ)<br>14:00~16:00                |                                                          | ▼FP講座<br>【年金社会保険編】<br>(別館)<br>10:30~12:30       |                                                   |
| 23/30 | 24 | 25                                                           | 26                                                | 27                                                       | 28                                              | 29                                                |
| 休     | 休  | ▼PC講座<br>(サポステ)<br>11:00~12:00<br>13:00~14:00<br>14:15~15:15 | ▼サポステ説明会<br>(ZOOM)<br>12:15~12:45<br>(状況に応じて延長)   |                                                          | ナニスキ!<br>(別館)<br>13:30~15:00                    | 休                                                 |

## ◆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。

- ☆ 『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・QRコードにてご予約ください。
- ☆ 『ザ・ダンカイ』は”目的のない座談会”と同様です。どんな内容になるかは当日になってのお楽しみです。
- ☆ 『FP講座』は”年金・社会保険編”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。
- ☆ 『ナニスキ!』は『オタプロ』の新しい名称です。今回は”テーマ”です。好きな話をしましょう。
- ☆ 『コミュニケーション道場』は”入門編”です。ゆるーい感じで行います。初めての方におすすめです。
- ☆ 『サポステ風TRPG』は<チームで働く力>を意識するためのプログラムです。レッツ協力プレイ!
- ☆ 『今日何しよう…』は、”桜散策”です、田川沿いをぶらり歩きます。
- ☆ ▼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                                                                                |
|---------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|----|----|---------------------------------------------------------------------------------------|
| 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！身だしなみや報道相の仕方、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<br>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う。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<br>全4回                                      | 有  | 無  | ・相手を認める<br>・意見を言うこと<br>・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<br>11:00～12:00<br>13:00～14:00<br>14:15～15:15 | 有  | 無  | ・PC操作<br>・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<br>・PC操作                                                                     |
| お気軽マナー講座                  | 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。【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<br>・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                                                                            |
| ナニスキ！                     | 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                                                                          |
| サポステ風TRPG                 | 必要なのは"想像力"と"発信力"、大切なのは"柔軟性"や"規律性"、<チームで働く力>を楽しみながら身に着けよう。トライアンドエラーで諦めずにチャレンジしてみましょう。                                   | 月1回                                               | 有  | 無  | ・想像力<br>・チームで働く力<br>・トライアンドエラー                                                        |
| 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のメンバー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<br>・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<br>・自己表現                                                                         |
| 今日<br>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<br>・集中力<br>・自己表現                                                             |
| どんとこいビギナーズ                | パソコンを一度も触ったことがない、どんなことするのかわからない等、最初のプログラムに参加するのに不安だなと感じている方、プログラムに参加する前にちょっと体験してみませんか？                                 | 月2～4枠                                             | 有  | 無  | ・サポステプログラム体験                                                                          |
| みんなでオンライン<br>(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<br>サポステ説明会<br>(ZOOM) | サポステ利用を検討している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、気になっている等々、匿名で参加できるZOOM説明会です。                                               | QRコード、ホームページ、お電話にてお申込みください。                       | 無  | 無  |  |