



とちぎサポステ 5月プログラムカレンダー



日	月	火	水	木	金	土
☆	☆	☆	☆	☆	☆	1
休	休					
2	3	4	5	6	7	8
休	休	休	休	スタッフ研修のため 14:30で閉所		
9	10	11	12	13	14	15
休	休	▼PC講座 (サポステ) 13:00~14:00 14:15~15:15 15:30~16:30	プログラミングって なんだろう!? (サポステ) 14:00~15:00	今日 何しよう プログラム 「ゼンダングル」 (サポステ) 14:00~15:30	見ないでキーボード 打てたらかっこよく ない? (サポステ) 13:30~14:30 15:00~16:00	
16	17	18	19	20	21	22
休	休	▼PC講座 (サポステ) 13:00~14:00 14:15~15:15 15:30~16:30	目的のない座談会 (ZOOM) 16:30~18:00	FP講座 ~確定申告編~ (サポステ) 13:30~15:30	オタプロ テーマ「推し」 (ZOOM) 14:00~15:30	マナーのアレコレ (サポステ) 14:30~16:00
23	24	25	26	27	28	29
休	休	▼PC講座 (サポステ) 13:00~14:00 14:15~15:15 15:30~16:30	Scratchプログラミング ~体験編~ (サポステ) 14:00~15:30	今日 何しよう プログラム 「ゼンダングル」 (サポステ) 14:00~15:30	見ないでキーボード 打てたらかっこよく ない? (サポステ) 13:30~14:30 15:00~16:00	
30	31	1	2	3	4	5
休	休					

◆お知らせ◆

※ とちぎサポステでは栃木県の警戒レベルによって開催の有無を決定しております。警戒レベルが3以上になりましたら来所型プログラムを全て中止いたします。皆様のご理解とご協力をお願いいたします。

☆ "今日何しようプログラム"は【ゼンダングル】を予定しております。

☆ 今月の"オタプロ"のテーマは【推し】です。ゲームやアニメのキャラクター、芸能人、Youtuber、ドラマや映画の登場人物など、ジャンルは問いません、誰か1人を限定して話せればOKです。

☆ 今月の"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。

☆ 新セミナー"プログラミングってなんだろう!?"と"Scratchプログラミング"を開催いたします。

プログラミングに興味がある方は参加してみませんか?



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
--------	---------	----	----	----	--------

★通信型プログラム★

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回金曜 14:00～15:30	有 最低2名 最大5名	無	・人前で話す自信をつける
目的のない座談会	集まった人たちによって内容が変わる座談会。何気ない雑談、簡単なゲーム、哲学ディベート等、何をするかはその日にならないとわからない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
ちょべり場	自分の好きなこと、興味のあること、苦手なこと、日々を過ごす中で感じる「なにか」を、誰かに話してみたいと思いませんか？話すだけでなく、相手の興味のある話はどう入っていけばいいかなど、雑談の練習にもなりますよ。	月1回土曜 13:30～15:30	無	イベントの時はあり	・コミュニケーション ・雑談知識
実践型 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 (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	有 最低2名	無	・コミュニケーション ・ビジネスマナー

★来所型プログラム★

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します。1名限定でパワーポイントも学べます。 ※コロナ禍のため、参加人数を減らして行っております。	毎週火曜 13:00～14:00 14:15～15:15 15:30～16:30	有 各3名	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？	PCを入力するとき際にタッチタイピングができると入力の効率がぐーんと上がります。練習すれば誰でもできるようになりますので、この講座で一緒に練習しましょう。 ※コロナ禍のため、参加人数を減らして行っております。	第2、4金曜 13:30～14:30 15:00～16:00	有 各3名	無	・タイピング技術 ・PC操作
マナーのアレコレ	今更聞けないと思っていることに答えます。「そうだったんだ！」と一緒に楽しみましょう。	月1回	有 3名	無	・日常のマナー ・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。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しますので、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 3名	無	・年金・税金・保険の仕組み ・金銭感覚
今日 なににするプログラム	削るとききれいな色が出てくる「スクラッチアート」、雑誌の切り抜きを貼る「コラージュ」、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「ゼンダングル」、天気よかつたらウォーキングなども開催します。基本、一人で黙々とできるものを実施する予定です。ちょっとだけ違う自分を探しにきてみませんか。	月2回	有 3名	無	・リラックス効果 ・集中力 ・自己表現
プログラミングって何だろう！？	まずはプログラミングを知ることから始めませんか。簡単なブロック型のコマンドを使ってマイクラフトのキャラクターを動かしてみよう。	月2回	有 3名	無	・プログラミング理解
Scratchプログラミング	Scratchを使用してプログラミングの構造や思考方法を考えます。言語を知らなくてもブロックの組み合わせで楽しく学べますよ。真似して学ぶ”体験編”と自由に作る”自主制作編”があります。	体験編と自主制作編を月1回ずつ 基本水曜日	有 各3名	無	・プログラミング基礎 ・創造力
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付けましょう(全5回のレッスンを連続参加出来る方優先) ※コロナ禍のため開講を見合わせております。	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
価値観講座	自分の価値観、他人の価値観ってなんだらう。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 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