

サテライト・オフィス平野 令和7年後期時間割(令和7年10月～令和8年3月)

R7.10.16改定

個別で実施（カウンセリング、デザイン講座、事務強化、webアクセシビリティ）

	月 (書写講座)	火 (事務強化)	水	木 (自然農園実習)	金 (事務強化)
9:30					
10:00	旧's俱楽部 (高橋)	数良苦俱楽部 (高橋)	ナビゲーションブック (井上)	リラクゼーション講座 (上田講師：藤井)	ビジネスマナー (脇本)
11:00					
12:00			休憩		
13:00	13:30～ 日本語講座 (内藤講師) ※月1回	ワード・エクセル・アク セス・情報デザイン (脇田)	アサーティブ (谷水講師、福田・脇 田) 10月のみ田中	漢字力& 計算力UP (植田)	さをり& クラフト (福田)
14:00					11/14～認知療法 (鍛冶講師：田中)
15:00			休憩		
15:10	ITパスポート (脇田)		英会話 月1回 (森本講師、植田)  音楽療法 月1回 (小西講師、10月田 中、11月～福田)  ゆる社会学（植田、田 中）10月のみ	感情のGW (福田)	11月～ゆる社会学 (植田、田中)
16:50			終礼		

○グループワーク

【旧's俱楽部】川柳を中心にクイズや世の中の疑問（クエスチョン）を織り交ぜて、居心地の良いQ（キュー）を体感  
【数良苦俱楽部】日常生活に使われる数字を基に、その仕組みや価値を考える。数学嫌いの人そのためのひととき。  
【認知療法】マイナス思考に対して合理的な考え方を話し合います  
【リラクゼーション講座】ヨガ等の体の動きを通じてリラックスについて理解します  
【ナビゲーションブック】メンバー間の話し合いを通じて、得意・不得手・配慮事項等の整理をします。リモートのみで実施します。  
【アサーティブ】自分の気持ちや意見を、相手の気持ちも尊重しながら、誠実に、率直に、そして対等に表現することを学び練習します  
【感情のGW】感情の整理を行い、マイナスの感情が発生した時の対処法を学びます

【ビジネスマナー】会社で必要なビジネスマナーについて、みんなで話し合いながら確認していきます。みんなでビジネスマナーについて語り合いましょう  
【ゆる社会学】ニュースや関心のある情報を持ち寄り、みんなで語り合う会です。色んな雑学が身につくかも？  
【鬱予防の講座】鬱を予防するために、鬱に関する知識を学び、健康で充実した職業生活を送れるよう、皆さんで学んでいきましょう  
9/26・10/6・10/24・11/7・12/15

○課外活動

【自然農園実習】無肥料、無農薬の自然農に挑む。体力づくり、仲間づくりに加え、自産自消のエコ生活を志向。

○集合講座

【日本語講座】正しい日本語の使い方を学び、自分の意思を分かりやすく相手に伝えることを目指します。10/20,11/17,12/22,1/26,2/16,3/23  
【ワード・エクセル・アクセス・情報デザイン講座】日本情報処理検定1～4級の取得を目指します。年3回試験あり。情報デザインは、検定試験取得後、FOMのテキストを使い、HtmlとCSSの使い方を学びます。最終的にはホームページ作成を目指します

【ITパスポート】ITスキルの基本としてITパスポート試験があります。基本情報技術者試験への登竜門。ぜひ皆さんもチャレンジしてみませんか？

【音楽療法】立腰体操等の準備体操の後、ハンドベルやマラカス等で合奏します。歌もあります。音楽盛りだくさんの講座。更生療育センターの利用者の方と一緒に行います。

【英語に触れよう】月1回専門の先生に来ていただき、楽しく英語に触れます。希望者にはTOEIC対策のアドバイスがあります

○個別講座

【漢字力＆計算力UP】漢字検定対応、基礎的な計算力のUPを目指します

【書写】職業生活を送るために、丁寧な字を書くことができればよいですね。今一度ご自分の字を見直してみましょう

【事務強化】美しい字の練習、ハサミ・カッターの使用、あて名書き、電卓、データチェック等事務の基本を演習を通じて行います

【イラストレーター（デザイン）】講座名からすればアドビのイラストレータースキルの講座となります。もう少し視野を広げたデザインってこんなのだよ、こうするんだよ！を、課題を（実際の受託の場合も）通し学んで（体験）いき、あわよくばその職種で就労しましょう、を標榜しています。

【さをり織＆クラフト】先生のもとでモノづくりのスキルを磨いてみませんか？さをり織、ポーチ作成、レジン等何でもOK

○カウンセリング: 事前申込制(公認心理師が対応)

「職業志向、適性など自己理解のための検査を通じて、職業生活を考えてみませんか？」提携先のカウンセリングオフィスの先生からのアドバイスを受けることもできます。