

月

火

水

木

金

コミット&アルテ

# 2月講座

2/15と2/22は土曜日開所します！



午前 10:30~	3 就活スキルUP 本気のマンデー 就職活動中級以上 基礎はもうわかっているか5NEXT スタッフ	4 仕事スキルUP easy work 軽作業トレーニング スタッフ	5 個別プログラム 就活関連・パソコン等の 個別支援、自主活動 スタッフ	6 仕事スキルUP コミアル掲示物作成 イベントチラシ&ポスター作成◎ スタッフ	7 就活スキルUP PC入門 「初心者から参加OK」 講師 小笠原正久さん
	午後 13:30~	働く生活スキルUP お金の話をしよう もらえるお金、出ていくお金 スタッフ	就活スキルUP キャリアをデザインしよう 自分の中のお宝さがし 講師(キャリアコンサルタント) 岩嶋寿子さん	仕事スキルUP 新作BAGプロジェクト アルテの新作BAGを作る！ スタッフ 15:00~清掃	仕事の合間のセルフケア アートセラピー アートを通じて心を癒す スタッフ友成
午前 10:30~	10 就活スキルUP 本気のマンデー 就職活動中級以上 基礎はもうわかっているか5NEXT スタッフ	11 フリースペース のんびりとお過ごしください♡	12 個別プログラム 就活関連・パソコン等の 個別支援、自主活動 スタッフ	13 就活スキルUP 事務補助 事務仕事を練習してみよう スタッフ	14 仕事の合間のセルフケア ボードゲーム部 ボードゲームで遊ぶ！ BUメンバー
	午後 13:30~	就活スキルUP 身だしなみ講座 どんな所を気にしたらいいの？ メイク&髪 スタッフ松原	祝日スペシャルイベント コミュニケーションスキルUP UNO大会！！ 最後の1枚になったら5UNO! スタッフ	仕事スキルUP ジョブトレ 仕事に必要な細かなスキルUP のためのトレーニング スタッフ友成 15:00~清掃	仕事の合間のセルフケア ピアミーティング お互いに語り合おうよ... スタッフ井上
午前 10:30~	17 就活スキルUP 本気のマンデー 就職活動中級以上 基礎はもうわかっているか5NEXT スタッフ	18 仕事スキルUP easy work 軽作業トレーニング スタッフ	19 個別プログラム 就活関連・パソコン等の 個別支援、自主活動 スタッフ	20 仕事の合間のセルフケア Yogadayo!! 笑いのヨガを取り入れた◎ニコニコヨガ スタッフ前田	21 就活スキルUP PC入門 「初心者から参加OK」 講師 小笠原正久さん
	午後 13:30~	仕事スキルUP JST 職場でこんなときどうする？ スタッフ友成	就活スキルUP キャリアをデザインしよう 自分の中のお宝さがし 講師(キャリアコンサルタント) 岩嶋寿子さん	就活スキルUP 就労Q 井上さんに色々聞いてみよう！ スタッフ井上 15:00~清掃	仕事の合間のセルフケア セルフコンパッション 自分のこと大事にしてる？ スタッフ松原
午前 10:30~	24 フリースペース のんびりとお過ごしください♡	25 就活スキルUP 教養(SPI) まじで選考にあたりすぎるんです スタッフ松原	26 個別プログラム 就活関連・パソコン等の 個別支援、自主活動 スタッフ	27 就活スキルUP 5分プレゼン準備 午後の本番に向けて最終調整 スタッフ	28 コミュニケーションスキルUP 成人部合同☆ 体育館イベント 寒い時こそ体を動かそう！ スペコミアルスタッフ
	午後 13:30~	祝日スペシャルイベント 仕事の合間のセルフケア ともなりの モノづくり講座 徒然なるままにモノづくり... スタッフ友成	仕事の合間のセルフケア 認知行動療法 考え方のパリエーションを 増やす！ スタッフ松原	就活スキルUP 13:00始業 模擬就労(事務) (仮称)こみっとで働く スタッフ 15:00~清掃	就活スキルUP 5分プレゼン プレゼンテーマ「新しい○○」 スタッフ