

月

火

水

木

金

# コミット&アルテ 5月講座

★公民館まつり-5月10日(詳細は別途)  
★土曜日開所日-5月17日/24日  
時間-10:00~13:00

1 仕事スキルUP  
コミナル掲示物作成  
イベントチラシ作成◎  
スタッフ  
仕事スキルUP  
ふわふわ  
ぽんぽん講座  
軽作業トレーニング  
スタッフ

2 就活スキルUP  
美文字講座  
キレイな字を目指そう★  
スタッフ  
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

午前

午後

5 閉所日  
10:30~  
13:30~

6 閉所日  
金

7 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  
就活スキルUP  
質疑応答  
質問されたことに  
スッと答える  
スタッフ友成  
15:00~清掃

8 生活スキルUP  
実践●調理実習  
「レンジの力を信じてる」  
スタッフ  
仕事の合間のセルフケア  
ピアミーティング  
おたしたちピアたちの集い  
スタッフ

9 成人部合同  
体育館  
イベント  
IN泉体育館

午前

午後

12 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らNEXT  
スタッフ友成  
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  
スタッフ松原

13 仕事スキルUP  
easy work  
軽作業トレーニング  
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)  
岩崎寿子さん

14 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  
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！  
スタッフ松原  
15:00~清掃

15 就活スキルUP  
逆質問を考えよう  
企業への逆質問★  
スタッフ松原  
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

16 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  
コミュニケーションスキルUP  
コミット会議  
コミットの色々を話し合う  
BUメンバー

午前

午後

19 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らNEXT  
スタッフ松原  
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

20 就活スキルUP  
パワポ講習会  
講座スケジュール表を作る  
スタッフ松原  
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)  
岩崎寿子さん

21 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  
仕事スキルUP  
社会資源  
テーマ：住まい  
スタッフ井上  
15:00~清掃

22 就活スキルUP  
事務補助  
事務補助の仕事体験！  
スタッフ  
就活スキルUP  
自分の特性に  
ついて考えよう  
自分の特性、あの人の特性。  
スタッフ松原

23 仕事の合間のセルフケア  
Yogadayo!!  
美しいヨガを取り入れた◎  
ニコニコヨガ  
スタッフ前田  
仕事の合間のセルフケア  
コミナルカフェ  
何を作るかお楽しみ  
スタッフ

午前

午後

26 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らNEXT  
スタッフ  
仕事スキルUP  
チームビルディング  
チームで力を合わせて  
ミッションクリア！  
スタッフ

27 仕事スキルUP  
easy work  
軽作業トレーニング  
スタッフ  
就活スキルUP  
自分史  
あの時の自分を振り返る  
スタッフ松原

28 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  
就活スキルUP  
模擬就労(事務)  
(仮株)コミットで働く  
スタッフ  
15:00~清掃

29 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  
就活スキルUP  
5分プレゼン  
テーマ：にがて  
相手に5分間で伝える  
スタッフ

30 仕事の合間のセルフケア  
ボードゲームの会  
ワイワイ遊ばしよう  
スタッフ  
生活スキルUP  
防災日野ウォーキング  
避難場所を横目に  
ウォーキング  
スタッフ