

月

火

水

木

金

午前

10:30~

午後

13:30~

コミット&アルテ

1月講座



●1月の土曜開所は、10日・17日、31日です。

1

閉所日



2

閉所日



午前

10:30~

5

初もうで☺

2026年がよい年に
なりますように...

6

仕事スキルUP

right work

軽作業トレーニング
スタッフ

7

就活スキルUP

個別プログラム &
相談タイム就活関連・パソコン等の
個別支援、自主活動
スタッフ

8

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

9

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

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!!
スタッフ早川

就活スキルUP

インプロ

即興に慣れる

スタッフ松原

就活スキルUP

Excelで表作成

実際に表を作成してみよう
スタッフ

15:00~清掃

コミュニケーションスキルUP

コミュカUP講座

良い関係を築くために。
スタッフ早川

仕事の合間のセルフケア

認知行動療法

考え方を変えて
気持ちを楽にしよう

スタッフ松原

午前

10:30~

12

フリースペース

13

仕事スキルUP

right work

軽作業トレーニング
スタッフ

14

仕事の合間のセルフケア

たたみdeヨガ

in新町交流センター
タオルをご持参ください♡
スタッフ前田

15

就活スキルUP

個別プログラム &
相談タイム就活関連・パソコン等の
個別支援、自主活動
スタッフ

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

午後

13:30~

仕事の合間のセルフケア

クラフト広場

ものづくりで心癒やかに

スタッフ前田 & 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

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
スタッフ & メンバー

15:00~清掃

仕事スキルUP

不安解消

トレーニング

その不安消せるかも!!

スタッフ友成

コミュニケーションスキルUP

しゃべり場

マナーを守ってしゃべろう

スタッフ早川

午前

10:30~

就活スキルUP

本気のマンデー

就活活動中級以上
基礎はもうわかってるからNEXT
スタッフ友成

20

仕事スキルUP

right work

軽作業トレーニング
スタッフ

21

就活スキルUP

個別プログラム &
相談タイム就活関連・パソコン等の
個別支援、自主活動
スタッフ

22

就活スキルUP

教養

計算問題や適性検査
にチャレンジしてみよう
スタッフ

23

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

午後

13:30~

仕事スキルUP

ジョブトレ

就職に向けたスキルUP
トレーニング
スタッフ早川

就活スキルUP

自分史

自分の歴史をまとめてよう

スタッフ松原

就活スキルUP

質疑応答

質問されたことに素直に答える
スタッフ早川

15:00~清掃

仕事の合間のセルフケア

井上さんコミュ会

コミット時々井上さん

スタッフ井上

仕事の合間のセルフケア

コミアルカフェ

おいしいお茶を飲みながら
リラックスタイム

スタッフ

午前

10:30~

就活スキルUP

本気のマンデー

就活活動中級以上
基礎はもうわかってるからNEXT
スタッフ松原

27

仕事スキルUP

right work

軽作業トレーニング
スタッフ

28

就活スキルUP

個別プログラム &
相談タイム就活関連・パソコン等の
個別支援、自主活動
スタッフ

29

就活スキルUP

データチェック

文章の校正をしてみよう
(・ω・)b
スタッフ

30

仕事の合間のセルフケア

コミアルランチ会

日野のお店を開拓しよう☆
スタッフ

午後

13:30~

仕事スキルUP

JST

職場でこんなときどうする

スタッフ早川

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

模擬就労(事務)

事務トレーニング
スタッフ

15:00~清掃

就活スキルUP

Word文書作成

実際に文書を作成してみよう

スタッフ

仕事の合間のセルフケア

ボードゲームの会

週末の息抜きタイム

スタッフ