

月

火

水

木

金



午前

10:30～

コミット&アルテ

4月講座

毎週土曜開所あります！

4日、11日→9:30～13:30
18日、25日→9:00～13:00

午後

10:30～

午前

10:30～

6
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るからNEXT
スタッフ7
仕事スキルUPlight work
軽作業トレーニング
スタッフ

午後

13:30～

コミュニケーションスキル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

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

午前

10:30～

13
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るからNEXT
スタッフ14
仕事スキルUPlight work
軽作業トレーニング
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

就活スキルUP

自分ブランディング
「私」の魅せ方
スタッフ松原

午前

10:30～

20
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るからNEXT
スタッフ21
仕事スキルUPlight work
軽作業トレーニング
スタッフ

午後

13:30～

コミュニケーションスキルUP

アサーティブ
コミュニケーション
相手を尊重しながら自身の
思いを伝える
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

午前

10:30～

27
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るからNEXT
スタッフ28
仕事スキルUPlight work
軽作業トレーニング
スタッフ

午後

13:30～

仕事スキルUP

ジョブトレ
仕事上の細かなスキルUPの
ためのトレーニング
スタッフ

就活スキルUP 13:30始業

模擬就労（軽作業）
（仮株）こみっとで働く
スタッフ1
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

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
スタッフ井上8
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

仕事スキルUP

Word&Excel
トレーニング
レベルに合わせて
スキルアップ☆
スタッフ15
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

仕事の合間のセルフケア

働き続けるコツ
長く働き続けるには？
井上さんに
聞いてみよう！
スタッフ井上22
仕事の合間のセルフケア
たたみdeヨガ
in新町交流センターヨガで整う
スタッフ前田

就活スキルUP

企業・職業研究の
やり方
企業・職業を調べる時、
何をすればいい？
スタッフ29
フリースペースのんびりと
お過ごしください♡

祝日イベント

ようこそ先輩
卒業生との交流会、再び
スタッフ2
就活スキルUP

教養

計算・語彙問題に
チャレンジ☆
スタッフ

就活スキルUP

求人票の見方
求人票のココをチェック
スタッフ9
就活スキルUPデータチェック
ミスがないか隅々まで
チェックする
スタッフ

仕事スキルUP

ビジネスマナー
働く上で必要なマナーを
身につけよう！
スタッフ16
就活スキルUP美文字講座
綺麗な字を目指そう☆
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
スタッフ松原23
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

就活スキルUP

私のトリセツ
私の取扱説明書を
作ろう
スタッフ30
仕事スキルUPタッチタイピング
目指せタイピングの達人
スタッフ

仕事の合間のセルフケア

BE ポジティブ！
ポジティブシンキング！
BUメンバー3
仕事スキル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

しゃべり場
テーマはフリー！
好きな話を話そう
スタッフ10
仕事の合間のセルフケアコミアルカフェ
今回はしゃべり系で
いきます！
スタッフ

仕事の合間のセルフケア

アウトドア
多摩川沿いで
身体を動かす！
スタッフ17
仕事スキルUPPC入門
「初心者から参加OK」
講師
小笠原正久さん

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24
コミュニケーションスキルUPブレインストーミング
夢を叶える宝地図作成
スタッフ

仕事の合間のセルフケア

ボードゲームの会
ボードゲームで
盛り上がりよう
スタッフ