



サポステってどんな支援をしているの？という質問をいただく中から、今回は「セミナー」と「SUIキラ倶楽部」についてQ&Aをまとめました。



【Q】セミナーはどんな内容をおこなっていますか？

【A】コミュニケーションや自己分析、パソコンなどさまざまなテーマを取り上げて実施しています。利用者向けだけでなく、ご家族向けの家族支援セミナーも行っています。

少人数でアットホームな雰囲気で行っています。セミナーはちょっと苦手かも…とお思いの方も、安心して参加ください。

毎月のセミナーとSUIキラ倶楽部の予定はホームページに掲載していますのでご参照ください。

【Q】セミナーの利用対象者は？申し込み方法は？

【A】サポステ利用の登録者が対象です。お申込みは可能であれば電話や来所で事前に連絡いただければ幸いです。当日のお申込みも受け付けております。気軽にご連絡ください。

【Q】SUIキラ倶楽部（スイキラクラブ）って何？

【A】毎週水曜日に気軽に参加できるレクレーションを行っています。ヨガや美文字、トランプゲームなどちょっと気分転換したり、コミュニケーションの練習の場としても活用していただけます。

☆1月のセミナー☆



1/15(月) 1/29(月) 13時～	初級PC講座	パソコンの基本操作を学び、応募書類をwordで作成することを目指します
1/17(水) 1/31(水) 13時～	感情処理セミナー	不安や恥などの感情とどう向き合い、一歩踏み出すか、心理の専門家と考え学びます
1/19(金) 13時～	自己分析セミナー 「キラリ☆かるた」	自己理解ツールの「キラリ☆かるた」を使って、楽しみながら自己理解を深めます
1/22(月) 13時～	自尊心を取り戻す プログラム	認知行動療法を活用して、自分を大切にす る考え方を身につけます
1/30(火) 13時～	コミュニケーション セミナー	職場で円滑にコミュニケーションが取れるよ うになるコツをワーク形式で学ぶ講座です
1/10(水) 1/24(水) 13時～	家族支援セミナー (家族向け)	ご家族の抱える不安や疑問について一緒に 考えます。親のための自助グループ活動も実 施中です

☆1月のSUIキラ倶楽部☆

1/10(水) 14時～	初詣に行こう！	
1/17(水) 14時～	鏡開きをしよう！	
1/24(水) 14時～	なごみヨガ	
1/31(水) 14時～	美文字に挑戦！ 「今年の目標」	

【お問合せ】 たまな若者サポートステーション
熊本県玉名市中48-4 ☎0968-74-0007
※受付時間 月～土（日祝休）10:00～18:00



ホームページは
こちら