



| 日曜日                      | 月曜日   | 火曜日   | 水曜日  | 木曜日   | 金曜日   | 土曜日   |  |
|--------------------------|---|---|--|---|---|---|--|
| 30                       | 31  | 1<br>体を動かそう<br>～卓球編～<br>15:00～16:30                           | 2<br>職業人講話<br>緑の下の力持ちになろう！<br>14:00～15:30  | 3   | 4<br>ものづくりは面白い！<br>川口高等技術専門学校<br>14:00～15:30            | 5<br>「わたし」を伝える<br>話し方講座<br>10:00～11:30          |  |
| 6                        | 7<br>体を動かそう<br>～ストレッチ編～<br>10:00～10:30<br>パソコン講座<br>(Excel基礎編①)<br>13:00～16:00              | 8<br>職業人講話<br>～未経験からの就活と仕事<br>の見つけ方～<br>14:00～15:30           | 9<br>面接でこう聞かれたら<br>なんて答えよう会議<br>13:00～14:30<br>体を動かそう<br>～ソフトボール交流試合～<br>13:00～17:00 | 10<br>いい感じの自分でのための<br>セミナー<br>「元気の道具箱をつくろう」<br>14:00～15:30  | 11<br>アサーション ③<br>「伝える方法」<br>14:00～15:30                | 12  |  |
| 13                       | 14<br>NLP講座②<br>～ゲームで簡単会話上手～<br>14:00～15:30   | 15<br>ビジネスマナー②<br>(言葉遣い/電話・メール)<br>～心遣いを表現しよう～<br>14:00～15:30 | 16<br>体を動かそう<br>～ソフトボール交流試合～<br>13:00～17:00  | 17<br>ヒーリングクラッチアート<br>の世界<br>13:00～14:30  | 18  | 19<br>「自分」を活かす<br>プレゼンテーション講座<br>10:00～11:30    |  |
| 20                       | 21<br>応募したい企業を見てみよう<br>～求人票チェックポイント～<br>10:30～11:40<br>パソコン講座<br>(Excel基礎編②)<br>13:00～16:00 | 22<br>クリスマスツリーづくり<br>14:00～15:30                              | 23   | 24<br>美文字を書こう<br>「ひらがな編」<br>13:00～14:30<br>職業人講話<br>いまに満足せず、さらに次の最善<br>をめざす。Next Is the Best<br>14:00～16:00 | 25<br>相手との気持ちのよい<br>かわり方とは<br>～まず自分を知らう～<br>13:30～15:00 | 26<br>即興で、<br>あなたにしかない<br>魅力を探そう<br>10:00～11:30 |  |
| 27                       | 28<br>パソコン講座<br>(Excel基礎編③)<br>13:00～16:00  | 29<br>ビジネスメール<br>～こんな時、なんて書く？～<br>14:00～15:30                 | 30<br>自分も相手も大事にする<br>気持ちの伝え方を<br>マスターしよう！<br>10:00～11:30                             | 1   | 2   | 3   |  |
| 4                        | 5   | メモ  |  |   |   |   |  |
| <b>対象：15歳～49歳で現在無業の方</b> |   |   |  |   |   |   |  |