














日	月	火	水	木	金	土
[サポステ]で検索してね！ ↓HPのURLです↓ 		1 元旦 	2 年始のお休み	3 年始のお休み	4 セミナーはありませんが 個別面談は受け付けています	5 新春歩こう会 13:00～15:30 
6 休所	7 休所	8  【ビジネスセミナー①】 挨拶・身だしなみ 13:00～14:30	9 切手の整理 ボランティア 14:00～15:00 使用済み切手を整理して こうちボランティアに協力しよう!!!	10 パソコンセミナー 13時/14時/15時 WordやExcelの基本的な操作を練習しよう!!	11 桂浜清掃 10:00～12:00 	12 CADセミナー 10時/11時 若者進路相談会 (オーテピア)
13 休所	14 成人の日	15  【ビジネスセミナー②】 発声・表情練習 13:00～14:30	16 切手の整理 ボランティア 14:00～15:00 使用済み切手を整理して こうちボランティアに協力しよう!!!	17 パソコンセミナー 13時/14時/15時 WordやExcelの基本的な操作を練習しよう!!	18 介護施設体験 「ほのか」 10:00～14:00 	19 【コミュニケーションセミナー】 計画をしよう① 13:30～15:00 
20 休所	21 休所	22  【ビジネスセミナー③】 話し方・聞き方 13:00～14:30	23 事務作業体験 (発送準備) 13:00～14:00 	24 パソコンセミナー 13時/14時/15時 WordやExcelの基本的な操作を練習しよう!!	25 スポーツの時間 13:00～15:30 	26 【コミュニケーションセミナー】 計画をしよう② 13:30～15:00 
27 休所	28 休所	29 若者進路相談会 (ハローワーク高知) 【ビジネスセミナー④】 報・連・相のポイント 13:00～14:30	30 切手の整理 ボランティア 14:00～15:00 使用済み切手を整理して こうちボランティアに協力しよう!!!	31 パソコンセミナー 13時/14時/15時 WordやExcelの基本的な操作を練習しよう!!	<ul style="list-style-type: none"> ●サポステ利用は登録・予約制です前日までにご予約ください ●セミナーは5分前に来所しましょう ●スケジュールは変更することがあります ●臨床心理士による相談もあります 	

時間や場所など詳細についてはスタッフにおたずねください。

こうち若者サポートステーション
 ☎ 088-844-3411
 [open] 火曜日から土曜日 10:00～17:00
 (日曜・月曜・祝日は休み)
 〒780-8567 高知市朝倉戊375-1
 ふくし交流プラザ4階

すさきサテライト 
 ☎ 0889-43-9004
 [open] 月曜日から金曜日 10:00～17:00
 (土曜・日曜・祝日は休み)
 〒785-0013 須崎市西古市町1-24
 高知県須崎総合庁舎3階

<http://www.pippikochi.or.jp/saposute/> (ホームページは共通です)