

7月号

# サポステレターHOPE

平成30年7月  
第117号

## 夏だ！熱いぞ！気をつけよう！熱中症

7月になり暑い日も続きます。こまめな水分補給とほどよい塩分補給で熱中症を防ぎましょう。外出時は飲み物と塩飴を持ち歩いたり、麻や綿などの通気性の良い衣服を着るなどの工夫も効果的ですよ！



## 冷房による体調不良も要注意！

冷房が強く効いた空間に長時間いると、疲労感や、むくみ、肩こり、頭痛、不眠、体の冷え、胃腸の不調などが起こります。冷房はほどほどにね！



7月21日（土）12:00～16:00 サポカフェ in サマー

サポステ de ランチ ～ランチをみんなで作って食べよう！～  
ゲームタイム ～みんなで色々なゲームで盛り上がりよう！～  
みんなでトーク ～みんなで色々な話で盛り上がりよう！～

お菓子、お茶も用意しています！ **参加費 1人200円**

※個別で話したい人は事前にご連絡下さいね！



パソコン講座開催  
参加希望はスタッフまで！！

- ①パソコン入門 ②Word ③Excel
- ④PowerPoint ⑤Wordで作る履歴書の各コースです！





# 7月のイベントスケジュール



7月の土曜開所は21日です！  
詳細は表面を見てね！

月	火	水	木	金
2 就職準備支援 10:00～ A	3	4	5	6
9 就職準備支援 10:00～ A リラックス 13:00～ E	10	11 写真を撮ろう① 13:00～ C	12 脳活セミナー 13:00～ F	13
16 海の日 (休館日)	17 コミュニケー ションセミナー 13:00～ H	18	19 集中力を つけよう！ 13:00～ D	20
23 就職準備支援 10:00～ A	24 休館日	25 写真を撮ろう② 13:00～ C	26	27
30 就職準備支援 10:00～ A	31			

	イベント名	内容
A 毎週 (月) 10:00	就職準備支援	手先を使った作業や清掃、地域の商店街のお手伝いなどを通して、就職するために役立つ体験学習をしていきます。
B 日程未定	就活セミナー特別編	<b>「すぐ就職したい人集まれ！」</b> 3か月以内に就職したい人向けの「就活セミナー特別編」です！
C 隔週 (水) 13:00	あっと目を引く 写真を撮ろう！	スマホでもデジカメでも、ちょっとしたコツで写真を綺麗にかっこよく撮れます。撮った写真を印刷したり、公開してみよう！
D 19日 (木) 13:00	集中力をつけよう！	羊毛フェルトを使って、オリジナル作品などを作ります。作品を作ることで集中力を付けることができます。
E 9日 (月) 13:00	リラックス しよう！	お香や心安らく音楽を使って、心を落ち着かせてみんなでリラックスしていきます。
F 12日 (木) 13:00	脳活セミナー	色々なワークやゲームを通して、みなさんの脳を活性化したり、その方法を学びます。
H 17日 (火) 13:00	コミュニケーション セミナー	コミュニケーションが、身につくセミナーです。内容はセミナーに来てからの楽しみ！！

**21日12時～サポカフェinサマー 16と24日は終日休館です！**