

令和7年度

コミュカUP講座のお知らせ

社会的スキルを身につけ、自己肯定感を高めることを
目的に自らの「強み」に目を向けお仕事・社会生活に
活用できるようにしませんか

申し込み方法



090-3808-6926



lsc6926@softbank.ne.jp

日程

第1回 6月14日（土）

オリエンテーション・たい焼きカルタで弱みを強みに変える

第2回 7月5日（土）

「強み」の発見

第3回 8月2日（土）

「強み」の活用方法

第4回 9月13日（土）

自分の取扱説明書を作ってみる

第5回 10月4日（土）

アンガーコントロール・怒り編

第6回 11月1日（土）

アンガーコントロール・対処編

第7回 12月6日（土） 最終回

コミュニケーションに自信がつく44のトレーニング/1年の振り返り

日程：6月～12月 詳細は上記（施設行事で変更になる場合があります）

時間：AM10:00～PM12:00 またはPM13:30～PM15:30

場所：つくばライフサポートセンターみどりの

講座：全7回（全講座に参加できなくても大丈夫です）