

2021年度 秋学期 講座料金表

【セレクトコースZoom講座】

講座名	回数	受講料	日程
リカバリー	3	1,500円	①10/3_1限 ②10/10_1限 ③10/17_1限
希望の持ち方	2	1,000円	①②10/31_1・2限
ひきこもってても つながれる	2	1,000円	①②10/24_1・2限
自分の中に安心をつくる	3	1,500円	①11/7_2限 ②11/14_2限 ③11/21_2限
自分だけが何で うまくいかないの	3	1,500円	①10/30_夜間 ②11/20_夜間 ③11/27_夜間
気持ちの切り替え方	2	1,000円	①10/23_2限 ②10/30_2限
家族を大切にする	2	1,000円	①10/17_2限 ②11/20_2限
素敵に自己主張しよう	3	1,500円	①11/27_1限 ②11/27_2限 ③11/28_1限
コロナとメンタルヘルス	2	1,000円	①10/16_夜間 ②10/23_夜間
睡眠の話	2	1,000円	①11/6_夜間
ZOOMの使い方 入門編 A,B	2 × 2	各1,000円	A-①9/26_2限 A-②10/10_2限 B-①10/2_夜間 B-②10/9_夜間
自分の望む生活につながる、 使える社会資源とは？	2	1,000円	①②11/13_1・2限

【セレクトコース対面講座】

講座名	回数	受講料	日程
リカバリー	3	1,500円	①②③10/16_10:15-15:30
自分を大切にする	2	1,000円	①10/2_10:15-11:45 ②10/9_10:15-11:45
ダメダメから抜け出す	2	1,000円	①②11/6_10:15-12:30
仕事との向き合い方	2	1,000円	①②11/6_13:00-15:30

【まるっとコース】 一括 10,000円