

2024年5月柏サポステ キャリア支援・グループワークプログラム

日	曜日	時間	部屋	講座名	定員	内容
1	水					
2	木					
3	金					
4	土					
5	日					
6	月					
7	火	13:30-15:30	作業トレ	職場での困りごと、みんなどう対応してる？	6	働く事は、時に落ち込んだり不安になったりまた理不尽な出来事に遭遇したりします。壁に当たった時、他の人はどう捉えたり乗り越えたりしているのだろう？利用者同士の座談会形式のプログラムです。ぜひご自身の体験事例をお持ちください。
8	水					
9	木					
10	金	13:00-16:00	柏たなか農園	農業体験	6	農業ってどんなことをするんだろう？実際に体験してみましょう！5月は春野菜の収穫、ナス・ピーマンの植付、支柱の組み立てなどを行う予定です(変更になる場合があります)野菜の雨天時は苗作りや道具の手入れを行います。※専用チラシをご覧ください。
		13:30-15:00	小会議室	サポステガイダンス	6	サポステをどのくらい使っていますか？サポステでの支援内容をわかりやすくお伝えします。登録して間もない方、久しぶりの方、支援内容がわからなくなってしまった方、ぜひご参加ください。
11	土	10:30-15:30	大会議室	マイクロソフトPC講座①	6	Word、Excel、PowerPointの基礎を学ぶ、全5回コースの講座です。 ※5/11, 18, 25, 6/1, 8の全日程参加できる方のみ
12	日					
13	月					
14	火	13:30~15:30	小会議室	HPを作ってみよう①	3	全4回コースです。HP作りの基礎や、プログラミングで簡単な仕掛けづくりを学び、自分だけのホームページを作ってみましょう。(開催日:5/14, 21, 28, 31の全日程参加できる方)
		10:00-13:00	あえーるテラス	メルカリで売ってみよう	3	メルカリを使って不用品やハンドメイド品を販売してみましょう。売りたいものを2つ持参して下さい。写真の撮り方や説明文作成のコツ、発送時の対応までお伝えします。※事前にメルカリアプリの登録をお願いします。
		13:30-15:30		ハンドメイドの時間	3	みんなで集まり思い思いのハンドメイド作品を作ったり、制作の相談をしたり、完成した作品をお披露目し合ったりしませんか？きっと楽しい時間になりますよ。ご自身で当日作成する物の材料をお持ちください。
15	水	10:00-12:00	小会議室	コミュニケーション講座	8	コミュニケーションに苦手を感じている方、スキルアップを望んでいる方もご参加ください。まずは自分を理解することから始めてみましょう。
16	木					
17	金					
18	土	10:30-15:30	大会議室	マイクロソフトPC講座②	-	-
19	日					
20	月					
21	火	13:30~15:30	作業トレ	傾聴の「基本」を学び実践してみよう	6	相手を受け入れ共感する傾聴の基礎を学び、ペアでコミュニケーションの練習をします。後半は座談会です。同じ立場の仲間同士で気軽に話してみましょう。
		13:30~15:30	小会議室	HPを作ってみよう②	-	-
22	水					
23	木					
24	金	13:30-15:00	小会議室	サポステガイダンス	6	サポステをどのくらい使っていますか？サポステでの支援内容をわかりやすくお伝えします。登録して間もない方、久しぶりの方、支援内容がわからなくなってしまった方、ぜひご参加ください。
25	土	10:30-15:30	大会議室	マイクロソフトPC講座③	-	-
26	日					
27	月					
28	火	10:00-12:30	あえーるテラス	タロットピアセラピー	3	自分の悩み、誰かに話せていますか？もやもやしていることやどっちに進めばいいのかわからないことについて、タロットの力を借りて仲間に悩みを話してみませんか？講座が終わった後、ちょっとスッキリできるかもしれません。
		13:30-15:30		ハンドメイドの時間	3	みんなで集まり思い思いのハンドメイド作品を作ったり、制作の相談をしたり、完成した作品をお披露目し合ったりしませんか？きっと楽しい時間になりますよ。ご自身で当日作成する物の材料をお持ちください。
		13:30~15:30	小会議室	HPを作ってみよう③	-	-
29	水					
30	木					
31	金	13:30~15:30	小会議室	HPを作ってみよう④	-	-

プログラムの予約方法 ▶サポステスタッフまでお伝えください。お電話でも承ります。(04-7100-1940)

※お申込み多数の場合、参加経験のない方を優先するため、予約後にお断りする場合があります。

※プログラムは事情により変更、中止となる可能性があります。ご了承ください。