

# 2025年1月サポステ 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	冬季閉所 (12/28(土)~1/5(日))				
2	木					
3	金					
4	土					
5	日					
6	月					
7	火					
8	水	13:30-16:30	ラコルタ 柏2階	ほっとカフェ		サポステのスピノフの居場所として座談会などを開催しています。今回は、好きなシールや紙を自由に使ってオリジナルカレンダーを作ります。初めての方でもお気軽に。オープンスペースでの開催の為、サポステ以外の方も参加されます。
9	木					
10	金					
11	土					
12	日					
14	火	13:00-15:00	大会議室	不安とうまくつき合おう	8	誰もが抱えている不安に対して、認知行動療法の考え方を応用した対処行動を取り、うまくつき合う手法を学びます。具体的な方法を探り、日常生活に取り入れていきましょう。
		10:00-12:00	あえる テラス (ラコルタ 柏)	初めてのサポステ！ みんなで爽やかスタート	3	初めまして。柏サポステです。このプログラムは、サポステに登録してから3か月以内の方を対象にしています。サポステの使い方と一緒に学びながら、他の参加者と楽しく交流し、新しい一歩を踏み出しましょう
		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て、楽しい時間を過ごしませんか？ ご自身で当日作成する物の材料をお持ちください。
15	水					
16	木	10:00-12:00	小会議室	ビジネス用語の基礎知識	8	聞いたことはあるけどよくわからないビジネス用語はありませんか？入社後の業務を円滑に進めていくために、基本的なビジネス用語や、職場での適切な言葉使いを学んでおきましょう。
17	金					
18	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。 (※1/18、25、2/1、8、15)の全日程参加できる方のみ)
		13:30-15:30	小会議室	自分らしい人生を デザインしよう	8	新しい年を迎えたタイミングで、自分オリジナルのライフキャリアプランを作成してみましょう。「こんな仕事をやってみたい」や「こんな風に成長したい」を長期的なプランで思い描き、新年の自分へ向けたエールにしましょう。
19	日					
20	月					
21	火	13:30-15:30	小会議室	簡単VBA①	3	Excelのマクロ作成から始めてVBAで簡単なプログラミングをしてみましょう。Excelの関数が使える方向けとなっています。(1/21、24、28、31の4回コース)
22	水	10:00-12:00	大会議室	睡眠講座 眠りについて考えよう	10	夜、ぐっすり眠れていますか？睡眠の質を向上させると、体調や生活リズムが整い、日中に快く活動できるようになります。質の良い眠りについて学び、考えてみましょう。
23	木	13:00-16:00	小会議室	就活準備3ステップセミナー	6	自分の就職活動の課題を把握し、その解決策を学びます。「面接」のコツを知り、仲間と一緒に面接練習を行います。自己PRの作り方も習得できます。(ホニキの就職1dayと同じ内容です。 ※初参加の方限定)
24	金	13:30-15:30	小会議室	簡単VBA②	—	—
25	土	10:30-15:30	大会議室	マイクロソフトPC講座②	6	—
26	日					
27	月					
28	火	10:00-12:30	あえる テラス (ラコルタ 柏)	タロットピエセラピー&タロットで今年の目標を立てる	3	最近の悩みやもやもやを、タロットカードをきっかけに仲間と話してみませんか？さらに、今回は誕生日とカードを使って「今年のテーマ」を見つけ、未来に向けた目標を考えていきます。リラックスした雰囲気楽しく自分と向き合える時間を過ごしましょう
		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て、楽しい時間を過ごしませんか？ 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	簡単VBA③	—	—
29	水					
30	木	13:30-15:30	小会議室	職場リハーサル	8	この講座では、報連相(報告・連絡・相談)や請求書チェックといった、職場でよく行われる業務を実際に体験します。体験を通して、自分の得意なことや課題を発見し、苦手なことは今後のトレーニングで改善していきましょう。
31	金	13:30-15:30	小会議室	簡単VBA④	—	—

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、参加経験の少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。

※プログラムの様子を、サポステHPやSNSで紹介するため、写真(後姿)を撮影する場合があります。

撮影の際はお声かけをするので、希望されない方はお申し出ください。




# 今月のおすすめプログラム&トレーニング案内

柏サポステでは、毎月就労に役立つさまざまなプログラムと、主体性・計画力・規律を身につけるためのトレーニングを行っています。自身のステップアップに合ったものに参加することで、一歩ずつ社会人基礎力をつけましょう。

## ▶ おすすめプログラム …詳細は裏面をご覧ください

不安とうまくつき合おう	1月14日(火) 13:00~15:00
睡眠講座～眠りについて考えよう～	1月22日(水) 10:00~12:00

## ▶ トレーニングのご案内 …曜日別の各種就労トレーニング

 PCTトレーニング	Word、Excel、PowerPoint等、PC操作の基礎をテキストを使用して学び、スキルアップを目指します。
 就労前準備・事務トレーニング	職場で困ったことがあった時の対応の仕方やコミュニケーション方法、態度、マナーを身につけます。
 作業トレーニング	軽作業に取り組みながら集中力を高め、共同作業やコミュニケーションを通して社会人基礎力と働くことへの自信をつけます。生活リズムの改善にも役立ちます。

## ▶ トレーニングスケジュール

月	10:00~12:00	PCTトレーニング
火	10:00~12:00	就労前準備・事務トレーニング ※担当相談員を通じてお申し込みください
	13:00~15:00	就労前準備・事務トレーニング ※担当相談員を通じてお申し込みください
水	10:00~12:00	作業トレーニング
	13:00~15:00	作業トレーニング
木	10:00~12:00	PCTトレーニング
	13:00~15:00	PCTトレーニング
金	10:00~12:00	作業トレーニング
	13:00~15:00	作業トレーニング
予約方法	<ul style="list-style-type: none"> <li>・事務室のトレーニング予約表に名前をご記入ください。</li> <li>・お電話でも承ります。</li> <li>・キャンセルされる場合はご連絡ください。</li> </ul> <p>04-7100-1940/月~土 9:30~17:00</p>	

