

# 2025年4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	火					
2	水					
3	木					
4	金					
5	土					
6	日					
7	月					
8	火	13:30-15:30	小会議	求人票の見方	8	応募前に知っておきたい求人票の見方やチェックポイントを一緒に読み解きましょう。質問大歓迎 本音で伝えます。
9	水					
10	木					
11	金					
12	土					
13	日					
14	月					
15	火	13:30-15:30	小会議	HPを作ってみよう①	4	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りましょう。 ※全4回(4/15、18、22、25)参加できる方のみ
		13:30-15:30	作業トレ	結論から伝える練習をしよう	6	言いたいことが伝わらず、「話が長い」「結局どうしたいの?」と言われた経験はありませんか?ミニプレゼンで結論から伝える練習をしてみましょう。
16	水					
17	木	10:00-12:00	小会議	職場で活かすビジネスマナー	6	ビジネスマナーは、社会人がお互い気持ちよく仕事をするために、相手を思いやることからスタートします。毎日過ごす職場ですから、自ら心地よい環境を作れるよう、練習しましょう。
18	金	13:30-15:30	小会議	HPを作ってみよう②	-	-
19	土					
20	日					
21	月					
22	火	13:30-15:30	小会議	HPを作ってみよう③	-	-
23	水					
24	木	13:30-16:00	小会議	職場リハーサル	8	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することで、自分の得意なことや苦手な課題を発見し、今後のトレーニングに活かしましょう。
25	金	13:30-15:30	小会議	HPを作ってみよう④	-	-
26	土	13:30-15:30	大会議室	アサーション	10	自分の気持ちや考え、意見を伝えるのを苦手と感じていませんか?相手も自分も大切にしながら、その場にふさわしい自己表現をする方法を身につけましょう。
27	日					
28	月					
29	火					
30	水	13:00-16:00	柏たなか農園	農業体験	6	柏たなか農園で「土の学校」を開いている松本さんとサポステの仲間と共に土に触れ、作物を収穫したり、自然の中で体を動かして、気持ちの良い一日を過ごしませんか?農業に興味のある方も、そうでない方もお気軽にご参加ください。 ・専用チラシで詳細をご確認ください ・北柏or柏たなか駅から送迎します

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

職場で活かすビジネスマナー	4月17日(木) 10:00~12:00
農業体験	4月30日(水) 13:00~16:00

## ▶ トレーニングのご案内 …曜日別の各種就労トレーニング

 PC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	PCトレーニング ※月曜日はトレーナー不在です
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	PCトレーニング
	13:00~15:00	PC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

- ・事務室のトレーニング予約表に名前をご記入ください。
- ・お電話、HPお問い合わせフォームでも承ります。
- ・キャンセルされる場合はご連絡ください。

04-7100-1940/月~金 9:30~16:30

