

2025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	木					
2	金					
3	土					
4	日					
5	月					
6	火					
7	水					
8	木	13:30-16:00	小会議室	職場リハーサル①	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。
9	金					
10	土					
11	日					
12	月	10:00-12:00	小会議室	バグトレ 前編	4	㈱デジタルハーツ社が提供する、ゲームデバッグという職業について理解を深め、適性を判断するための体験型研修です。前編は動画視聴で基礎知識を学び、後編はオンラインで説明を受けながら、実際に体験します。 ※タイピングとExcelの基本操作ができて、5/12、23両日参加できる方のみ。
		13:30-15:30	小会議室	簡単VBA①	4	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。 ※5/12、16、23、30の4回コース
13	火	13:30-16:30	あえーるテラス(ラコルタ柏1F)	ほっとカフェ	定員なし	サポステのスピンオフの居場所として座談会などを開催しています。物づくりや、イラスト、ゲームなど何をやっているかは当日のお楽しみに。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。
		10:00-15:00	小会議室	勇者の旅①	6	ロールプレイ感覚で、楽しみながら不安と上手に付き合っていくためのコツを学びましょう。認知行動療法をわかりやすくアレンジしたプログラムです。 ※5/13、20、27の全日程参加できる方のみ。 3回のみ13:00～15:00となります。
14	水					
15	木	13:30-15:30	小会議室	パステルアート	8	パステルを使って自由に絵を描いてみましょう。パステルアートには癒し、リラックス、ストレス解消などの効果があります。
16	金	13:30-15:30	小会議室	簡単VBA②	-	-
17	土	10:30-15:30	大会議室	マイクロソフトPC講座①	4	Word、Excel、PowerPointの基礎を学び、全5回コースの講座です。 ※タイピングができて、5/17、24、31、7、14の全日程参加できる方のみ。
18	日					
19	月	13:30-15:30	小会議室	AIを使ってみよう	6	巷で話題の生成AI “ChatGPT” を使って、チラシを作ってみましょう。他の便利な使い方もご紹介します。
20	火	13:30-16:00	小会議室	職場リハーサル②	8	-
		10:00-15:00	小会議室	勇者の旅②	-	-
21	水					
22	木	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はあげなければ貰えないもの。生活の様々な場面で、自分らしさや相手らしさを大切にしながら気持ちのいいコミュニケーションがとれるよう、練習してみましょう。
23	金	10:00-12:00	小会議室	簡単VBA③	-	-
		13:10-15:10	小会議室	バグトレ 後編	-	-
24	土	10:30-15:30	大会議室	マイクロソフトPC講座②	-	-
25	日					
26	月	13:30-15:30	小会議室	就活ストレスに負けないマインドフルネス&ヨガ	6	就職活動は、時にプレッシャーや不安などのストレスを伴うことがあるかと思いますが。マインドフルネスとヨガを通して自分の心と体に向き合い、日々の生活にも取り入れてみましょう。初心者向けの内容ですのでお気軽に。動きやすい服装、あればヨガマット(なくてもOK)、飲み物を持参してください。
27	火	13:30-16:30	あえーるテラス(ラコルタ柏1F)	ほっとカフェ	定員なし	サポステのスピンオフの居場所として座談会などを開催しています。物づくりや、イラスト、ゲームなど何をやっているかは当日のお楽しみに。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。
		13:00-15:00	小会議室	勇者の旅③	-	-
28	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、気持ちのよ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
29	木					
30	金	13:30-15:30	小会議室	簡単VBA④	-	-
31	土	10:30-15:30	大会議室	マイクロソフトPC講座③	-	-

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

コミュニケーション講座	5月22日(木) 10:00~12:00
農業体験	5月28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

 PCTレーニン	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レーニン	※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	PCTレーニン	
	13:00~15:00	PCTレーニン	
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 		