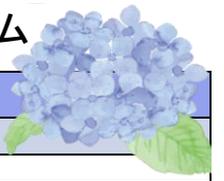
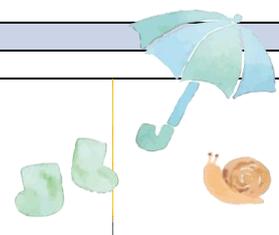
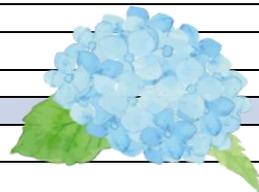
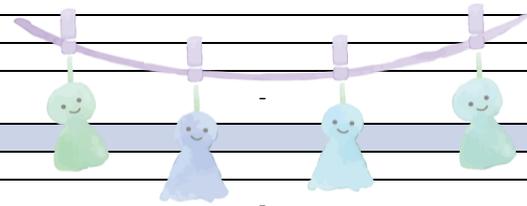


2025年6月サポステ キャリア支援・グループワークプログラム



日	曜日	時間	部屋	講座名	定員	内容
1	日					
2	月					
3	火	10:00-12:00	小会議室	職場トレーニングのためのマインクラフト練習	6	6/3、10の職場トレーニングに参加する、マインクラフト初心者の方のためのプログラムです。基本操作を学んだ後、参加者全員で家を建てます。※ゲームを楽しむための講座ではありません。
		13:30-15:30	小会議室	職場トレーニング【マインクラフト編①】	6	人気ゲーム「マインクラフト(Minecraft)」を活用し、職場で必要なチームワークやコミュニケーション、問題解決力を体験的に学んでみましょう。仮想空間での共同作業を通して、現実の業務にも応用できるチームスキルを育みます。マイクラ初心者の方もお気軽に。(6/3、10の2回シリーズです。)
4	水					
5	木					
6	金					
7	土	10:30-15:30	大会議室	マイクロソフトPC講座④	-	
8	日					
9	月					
10	火	13:30-15:30	小会議室	職場トレーニング【マインクラフト編②】	-	
		13:30-16:30	あえるテラス(ラコルタ柏1F)	ほっとカフェ	定員なし	サポステのスピノ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。
11	水					
12	木	13:30-16:30	大会議室	AED救命講習	10	いざという時のために、命を救える知識や技術を身に付けませんか？最初にWEB講習を受けた後、柏市消防局の方から心肺蘇生法、AEDの使い方などの応急処置を学びます。講習終了後には各自に「普通救命講習修了証」が発行されます。
13	金	13:30-15:30	大会議室	手話を使って歌を歌ってみよう	10	柏ドリーム手話ソングの皆さんにお越しいただき、パフォーマンスを鑑賞したり、皆で手話で表現しながら歌を歌ってみましょう。簡単な手話の挨拶や単語も学べます。初めて手話に触れる方、経験のある方もぜひ。
		13:30-15:30	小会議室	HPを作ってみよう①	4	HP作りの基礎や、簡単なプログラミングを体験しながら自分だけのホームページを作りましょう。※全4回(6/13、16、20、23)参加できる方のみ
14	土	10:30-15:30	大会議室	マイクロソフトPC講座④	-	
15	日					
16	月	13:30-15:30	小会議室	HPを作ってみよう②	-	
17	火	13:30-15:30	大会議室	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、ストレスを感じることもあると思います。マインドフルネスとヨガを通して自分の心身に向き合いケアする方法を、生活に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)、飲み物をご持参ください。
18	水	13:30-15:30	大会議室	ミニ企業説明会&IT系職業訓練説明会	20	サポステの協力企業2社をお招きし、仕事内容や求人についての説明会を行います。後半はIT系職業訓練校の授業内容の説明会になります。自分に合った職業や進路を見つけるために、情報収集してきましょう。
19	木					
20	金	13:30-15:30	小会議室	HPを作ってみよう③	-	
21	土					
22	日					
23	月	13:30-15:30	小会議室	HPを作ってみよう④	-	
24	火	13:30-15:30	小会議室	話し合いをしてみよう	8	その日のテーマを元に、みんなで意見を出し合い話し合ってみましょう。自分一人では思いつかないような意見や考え方に触れることで視野を広げたり、人前で自分の意見を話す練習にもなります。
		13:30-16:30	あえるテラス(ラコルタ柏1F)	ほっとカフェ	定員なし	サポステのスピノ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。
25	水					
26	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きましょう。自己PRの作り方も習得できます。(ホンキの就職1dayと同じ内容です。 ※初参加の方限定)
27	金	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。 ・北柏駅or柏たなか駅から送迎します。どちらをご希望かお伝えください。
28	土	13:30-15:30	小会議室	雑談の入り口	8	雑談はお互いの情報を共有することで親しみを感じ、良好な関係を築きやすくなったり、自分のモチベーションアップにもつながります。雑談力を高めるコツを学び、実際に練習して日常の場面で活かしていきましょう。
29	日					
30	月					



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しますので、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

ミニ企業説明会&IT系職業訓練説明会	6月18日(水) 13:30~15:30
農業体験	6月27日(金) 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	<ul style="list-style-type: none">・ 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。 <p>04-7100-1940/月~金 9:30~16:30</p> 	