

2025年7月柏サポステ キャリア支援・グループワークプログラム

★熱中症予防のため、各自飲み物をお持ちください。



日	曜日	時間	部屋	講座名	定員	内容
1	火	10:00-12:00	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の関数ができる方向けです。 ※7/1、8、15、29の4回コース
		13:30-15:30	オンライン (zoom)	3年後の『わたし』に手紙を書いてみよう	6	将来を不安に感じている方へ、このワークではうまくいく未来を考えるのではなく、こうなったらちょっと嬉しいをイメージしながら自分に手紙を書いていきます。 ※オンライン講座のため、ご自身の端末にZoomのインストールが必要です。また、連絡用メールアドレスをお知らせください。
2	水					
3	木					
4	金					
5	土	10:30-15:30	大会議室	マイクロソフトPC講座①	4	Word、Excel、PowerPointの基礎を学ぶ、全5回コースの講座です。 ※タイピングができて、7/5、12、19、26、8/9の全日程参加できる方のみ。
6	日					
7	月	10:15-16:00 (初回のみ10:15～)	小会議室	WORK FIT①	6	リクルート社の協力のもと開催している、就職活動の壁(自己PR、志望動機など)突破のためのワークショップです。仲間の力を借りながら自分の得意なことを明確にしよう！ ※7/7、10、14、17の4日間全日程参加できる方のみ。担当の相談員を通してお申込みください。
8	火	10:00-12:00	小会議室	簡単VBA②	-	-
		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。
		13:30-16:00	小会議室	職場リハーサル(事務編)	8	【事務編】実際の職場に近い環境でワークを行い、時間的制限やコミュニケーション負荷などに対する自分の反応を理解し、対応できるように練習していきます。最後にスタッフから個別に自身の特徴などについてフィードバックがあります。
9	水	13:30-15:30	小会議室	不安とうまくつき合おう①	8	この講座では、不安を無理に消すのではなく、認知行動療法を用いてうまくコントロールする力を身につけます。呼吸法や考え方のコツなど、すぐに使える実践法も紹介されます。7/9、7/23の2回シリーズですが、2回目からの参加も可能です。
10	木	10:30-16:00	小会議室	WORK FIT②	-	-
11	金					
12	土	10:30-15:30	大会議室	マイクロソフトPC講座②	-	-
13	日					
14	月	10:30-16:00	小会議室	WORK FIT③	-	-
15	火	10:00-12:00	小会議室	簡単VBA③	-	-
		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。お気軽に。動きやすい服装、汗ふきタオル、あればヨガマット(なくてもOK)、飲み物をご持参ください。
16	水	10:00-12:00	小会議室	自己分析で自己改善【ストローク】	8	ストロークとは、「人とのやりとり」や「交流」のこと。「人間が生きていくために必要な心の栄養」とも言われています。日々の中で、お互いの存在を認め、信頼し合い、温かい気持ちになるコミュニケーションについて学びましょう。
17	木	10:30-16:00	小会議室	WORK FIT④	-	-
18	金	13:30-15:30	小会議室	バグトレ 前編	4	株式会社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、7/18、25両日参加できる方のみ。
19	土	10:30-15:30	大会議室	マイクロソフトPC講座③	-	-
20	日					
21	月					
22	火	13:30-16:00	小会議室	お給料の秘密を探ろう！(売上とコストと自分のお仕事)	8	会社のお金はどこから来て、どう使われているの？このプログラムでは、売上・コスト・利益の仕組みをゲーム形式で学びながら、なぜお給料がもらえるのか、自分の仕事ができるように会社の役に立ち、お給料につながるのか、理解を深めます。
		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。
23	水	13:30-15:30	小会議室	不安とうまくつき合おう②	8	この講座では、不安を無理に消すのではなく、認知行動療法を用いてうまくコントロールする力を身につけます。呼吸法や考え方のコツなど、すぐに使える実践法も紹介されます。7/9、7/23の2回シリーズですが、2回目からの参加も可能です。
24	木	13:00-16:00	大会議室	3D-CADを使ってペン立てを作ろう	8	3D-CADを使って図面を作り、可愛いペン立てを作ってみましょう。やったことがなくても大丈夫。ポリテクカレッジ千葉の先生が1から丁寧に指導してくれます。
25	金	13:10-15:10	小会議室	バグトレ 後編	-	-
26	土	10:30-15:30	大会議室	マイクロソフトPC講座④	-	-
27	日					
28	月					
29	火	10:00-12:00	小会議室	簡単VBA④	-	-
		13:30-15:30	作業トレ	自分のトリセツを作ってみよう	6	自分の困りごとや苦手を理解し、その対策を考え、安定して長く働くための自分のトリセツを完成させよう。後半は座談会になります。
30	水	13:30-15:30	小会議室	アンガーマネージメント～怒りについて考えよう～	8	アンガーとは怒りのこと。イライラしがちな人、逆に怒りを抑えこんでしまう人、コントロールするのが難しい時もありますよね。この講座で怒りの感情と上手に付き合う方法を学びましょう。
31	木	13:30-16:00	小会議室	職場リハーサル(作業編)	8	【作業編】実際の職場に近い環境でワークを行い、時間的制限やコミュニケーション負荷などに対する自分の反応を理解し、対応できるように練習していきます。最後にスタッフから個別に自身の特徴などについてフィードバックがあります。

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。

撮影の際はお声をかけをするので、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

職場リハーサル(事務編)	7月8日(火) 13:30~16:00
自己分析で自己改善	7月16日(水) 13:30~15:30
職場リハーサル(作業編)	7月31日(木) 13:30~16:00

▶ 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~土 9:30~16:30 	