

2025年9月柏サポステ キャリア支援・グループワークプログラム

※ご利用にはサポステのご登録が必要です。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	月	13:00-13:45	オンライン	【7つの習慣】 1か月のミニ講座④	-	開催中ですが、アーカイブで3回目までの動画を視聴後に参加可能です。
2	火	10:30-16:00	小会議室	WORK FIT②	-	開催中につき募集は締め切っています。
		13:30-16:00	作業トレ室	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。
3	水	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。 ※9/3、10、18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。
4	木	13:30-15:30	小会議室	共感しながら話を聞く 対話のコツ	8	ニーズメーカーというアイテムを使いながら、話の共感の仕方や相手の話を聞くヒントを一緒に探っていきましょう。
		13:00-13:45	オンライン	【7つの習慣】 1か月のミニ講座⑤	-	-
5	金	10:30-16:00	小会議室	WORK FIT③	-	-
6	土					
7	日					
8	月	13:00-13:45	オンライン	【7つの習慣】 1か月のミニ講座⑥	-	-
9	火	10:30-16:00	小会議室	WORK FIT④	-	-
		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。
10	水	9:30-12:00	北柏リハビリ病院等	介護のお仕事体験会	-	北柏リハビリ総合病院、北柏ナースینگケアセンターにて、介護の仕事を実際に見たり体験できる貴重なチャンスです。申し込みはチラシから各自で。服装自由、スニーカーでご参加ください。
		13:30-15:30	大会議室	ミニ企業説明会	20	サポステの協力企業をお招きし、仕事内容や求人についての説明会を行います。自分に合った職業や進路を見つけるために、情報収集してみましょう。
		10:00-15:00	小会議室	勇者の旅②	-	-
11	木	13:00-13:45	オンライン	【7つの習慣】 1か月のミニ講座⑦	-	-
12	金	13:30-15:30	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、9/12、26両日参加できる方のみ。
13	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、9/13、20、27、10/4、11の全日程参加できる方のみ。
		13:30-15:30	小会議室	さわやかに自分を伝えて みよう (アサーション)	8	自分の気持ち、考え、意見等をその場にふさわしい方法で表現できるといいですね。講座を通して、さわやかに自己表現していく方法を学び、身につけていきましょう。
14	日					
15	月					
16	火	13:30-15:30	大会議室	城東職業能力開発 センター説明会		綾瀬にある職業訓練校の方から、職業訓練の制度や実際に学ぶ内容の詳細、訓練現場の雰囲気など説明してもらいます。職業訓練ってどんなことなの？という方もぜひご参加ください。
		13:00-13:45	オンライン	【7つの習慣】 1か月のミニ講座⑧	-	-
17	水	10:00-12:00	小会議室	ストレスコーピング	8	日々のモヤモヤや不安をそのままにいませんか？ この講座では、自分に合った「ストレスとの向き合い方(＝コーピング)」を見つけて、心が少し軽くなるヒントを学べます。
		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色々ご紹介いたします。
18	木	13:00-15:00	小会議室	勇者の旅③	-	-
19	金	13:30-15:30	小会議室	共感しながら話を聞く 対話のコツ	8	ニーズメーカーというアイテムを使いながら、話の共感の仕方や相手の話を聞くヒントを一緒に探っていきましょう。
20	土	10:30-15:30	大会議室	マイクロソフトPC講座②	-	-
21	日					
22	月	13:30-15:30	小会議室	お薬とセルフケア①	8	薬だけに頼らないセルフケアの方法や、不安や不調との向き合い方など、日々の生活に役立つヒントが満載です。体調管理に関心がある方もお気軽にご参加ください。9/22、10/1の2回シリーズです。
23	火					
24	水	13:30-16:00	柏高島屋新館 BeARIKA	IT業界を知る！ 就職応援イベント	30	IT業界ってどんな仕事があるの？未経験からでもチャレンジできるの？実際にIT企業で働く担当者から、企業の業務内容や働き方、求める人材像などを直接聞けるチャンスです。会場は柏高島屋新館10階のセミナー会場になります。
25	木	13:30-16:00	小会議室	職場リハーサル (事務編)	8	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。
26	金	13:10-15:30	小会議室	バグトレ 後編	-	前半と異なり、13:10開始となっていますのでお気を付けください。
27	土	10:30-15:30	大会議室	マイクロソフトPC講座③	-	-
28	日					
29	月					
30	火					

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

ミニ企業説明会	9月10日(水) 13:30~15:30 (受付13:10~)
IT業界を知る！就職応援イベント @BeARIKA(柏高島屋新館10階)	9月24日(水) 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	・ご利用にはサポステのご登録が必要です。 ・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	

