

かしわ地域若者サポートステーション

2026年1月 キャリア支援プログラムスケジュール

● ご利用にはサポートステーションへのご登録が必要です。予約方法は裏面をご覧ください。

月	火	水	木	金	土	日
			1	2	3	4
年末年始休暇 12/27（土）～1/4（日）						
5	6	7	8	9	10	11
			職場リハーサル(事務編) 13:30-16:00 職場に近い環境で作業し、時間制限やコミュニケーション負荷に対する自身の反応を理解し、対応できるよう練習します。個別フィードバックがあります。			休館日
12	13	14	15	16	17	18
休館日	ほっとカフェ 13:30-16:30 ●会場 ラコルタ柏 1Fあえるテラス 居場所として、物作りやカードゲームなどを行っています。オープンスペースの為、サポステ以外の方も参加されます。	ようこそサポステ 10:00-12:00 サポステの支援内容、活用をお伝えします。登録したての方、久しぶりの方、改めて支援内容を知りたい方、ぜひご参加ください。	1年の抱負を語り合おう 13:30-15:30 ニーズカードを使って、対話の練習をしながら、今年やってみたいことや目標を語り合います。		マイクロソフトPC講座① 10:30-15:30 Word、Excel、PowerPointの基礎を学びます。※1/17、24、31、2/7、14の全5回参加可能で、タイピングのできる方向け	休館日
	ハンドメイド講座(グリーンウォール) 13:30-15:30 フェイクグリーンを土台に自由に張り合わせ、インテリアを作ります。					
19	20	21	22	23	24	25
HPを作ってみよう① 10:00-12:00 簡単なプログラミングを体験しながらHP作りの基礎を学びます。	【実践版】面接練習 13:30-15:30 丁寧なフィードバックと付きの面接練習です。面接する企業のイメージ(求人票等)を準備してご参加ください。	コミュニケーション講座 10:00-12:00 自分らしさ、相手らしさを大切に、気持ちのいいコミュニケーションのコツを学びます。	HPを作ってみよう② 10:00-12:00 理想の自分をブロックで表現しよう！ 13:30-15:30 レゴブロックを使って、色々なテーマの中で理想の自分を表現してみましょう。		マイクロソフトPC講座② 10:30-15:30	休館日
	職場リハーサル(作業編) 13:30-16:00 8日と同内容の作業編。					
26	27	28	29	30	31	
HPを作ってみよう③ 10:00-12:00 スマホの便利な使い方を学ぼう！ 13:30-15:30 文字の大きさ設定や検索機能、地図アプリ、SNS等、便利な使い方を学びます。	ほっとカフェ 13:30-16:30 ●会場 ラコルタ柏 1Fあえるテラス 居場所として、物作りやカードゲームなどを行っています。オープンスペースの為、サポステ以外の方も参加されます。	応募書類の作り方 10:00-12:00 履歴書や職務経歴書等の応募種類(志望動機・自己PR)の作り方のポイントを学びます。	HPを作ってみよう④ 10:00-12:00 ようこそサポステ 13:30-15:30 14日と同内容です。	自分らしい人生をデザインしよう 13:30-15:30 「こんな仕事をやってみたい」、「こんな風に成長したい」など長期的な目標を思い描き、ライフキャリアプランを作ります。新年の自分へ向けたエールにしましょう。	マイクロソフトPC講座③ 10:30-15:30	
						

プログラム、トレーニングの予約方法




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（月～土 9:30～16:30）

- 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HP等で紹介するため、写真(後姿)を撮影する場合があります。ほかしての掲載になりますが、希望されない方はお申し出ください。

▶ トレーニングのご案内

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。

	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>	

