

かしわ地域若者サポートステーション

2026年2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
2	3 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FBがあります。 勇者の旅① 10:00-15:00 RPG感覚で楽しみながら不安と上手に付き合うコツを学びます。 ※3、10、17の全日程参加できる方のみ。	4 	5 共感しながら話を聞く対話のコツ 13:30-15:30 ニーズカードを使って自分の出来事を振り返り、対話の練習をしましょう。	6 合同企業説明会 10:00～13:30 [受付]9:45～ ●会場 パレット柏 サボステの協力企業6社から事業内容や求人情報を説明していただきます。どんな仕事をすればいいのかわからない方も、手軽に情報が得られるチャンスです！お気軽にご参加ください。	7 マイクロソフトPC講座④ 10:30-15:30	8 休館日
9 みんなで一緒にオンライン片付け 10:00-12:00 片付けが苦手でも大丈夫。迷わないためのコツをお伝えし、画面越しに一斉スタート。ひとりでは進まない片付けを、2時間で集中して進めます。事前にzoomをご準備ください。 栄養からつながる脳・心臓～神経伝達物質から考えてみよう① 13:30-15:30 食事が脳と心臓に与える影響を理解し、体・心の不調(うつ・不安)に気づき対処することを学びます。9、16の2回コース。	10 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、サボステ以外の方も参加されます。 勇者の旅② 10:00-15:00	11 祝日	12	13 ようこそサボステ 13:00-15:00 サボステの支援内容、活用方法をお伝えします。登録した方、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。	14 マイクロソフトPC講座⑤ 10:30-15:30	15 休館日
16 簡単VBA① 10:00-12:00 Excelのマクロ作成から始め、VBAで簡単なプログラミングをしてみましょう。関数が使える方向けです。16、18、25、27の4回コース。 栄養からつながる脳・心臓～神経伝達物質から考えてみよう② 13:30-15:30 2回目だけの参加もOKですが、両日参加がおすすめです。	17 勇者の旅③ 13:00-15:00 	18 簡単VBA② 10:00-12:00	19 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したい、気持ちのいいコミュニケーションのコツを学びます。 WORK FIT 1day 13:00-16:00 自身の就活課題を把握し、その解決策を学びます。面接のコツを知り、仲間と一緒に練習しましょう。自己PRの書き方も習得できます。※初参加の方限定	20 	21	22 休館日
23 祝日 	24 ほっとカフェ 13:30-16:30 ●会場 ラコルタ柏1F あえるテラス 10日と同内容。 睡眠講座～眠りについて考えよう～ 10:00-12:00 睡眠の質を向上させると、体調や生活リズムが整い、日中に快く活動できるようになります。質の良い眠りについて学んでみましょう。	25 簡単VBA③ 10:00-12:00	26 職場リハーサル(作業編) 13:30-16:00 3日と同内容の作業編。 	27 簡単VBA④ 10:00-12:00 ようこそサボステ 13:00-15:00 13日と同内容。	28 アサーション 13:30-15:30 自分の気持ちや考え、意見等を、その場にふさわしい方法で表現する術を学びます。 Excel活用編① 10:30-15:30 Excelの関数の中で知っているのと便利なものを選び出し学習してみましょう。ピボットテーブルやマクロについても学びます。28、3/7の2回コース。	1 休館日

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>	

