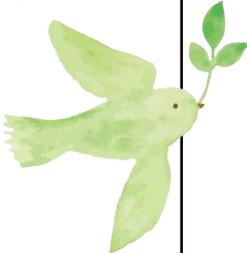
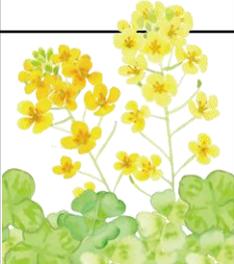


# かしわ地域若者サポートステーション

## 2026年3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 超高齢化社会を体験して未来に向けて対話しよう！ 13:30-15:30  コミュニケーションピングというボードゲームを使い、高齢化社会と一緒に考えていきます。	4 企業訪問のマナーを再確認をしよう！ 10:00-11:30  服装や挨拶、時間等、マナーを確認し、企業訪問の不安を解消しましょう。	5	6 理想のまちをブロックで作ってみよう 13:30-15:30  LEGO®を使って理想の社会を作成し、自分がどんなことを社会に求めているかを具現化してみましょう。	7 Excel活用編② 10:30-15:30	8 休館日
9 WORK FIT 4days① 10:00-16:00  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。 ※3/9、12、16、19の全日程参加できる方のみ	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、サポステ以外の方も参加されます。  ようこそサポステ 10:00-15:00  サポステの支援内容と活用法をお伝えします。登録したての方、改めて確認したい方はぜひ。	11 	12 WORK FIT 4days② 10:00-16:00	13 身だしなみセミナー 13:30-15:30  資生堂によるセミナーです。身だしなみのプロに学び、印象アップを目指しましょう。性別問わずどなたでもお気軽にご参加ください！	14 ゆるトランプ 13:30-15:30  まったりと好きなトランプやカードゲームをみんなでやりましょう。	15 休館日
16 WORK FIT 4days③ 10:00-16:00  	17 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。  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FBGがあります。	18 農業体験 13:00-16:00  柏たなか農園で土に触れ、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？ ・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。	19 WORK FIT 4days④ 10:00-16:00  	20 祝日	21 HPを作ってみよう① 10:30-15:30  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。	22 休館日
23	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日と同内容です。  ようこそサポステ 13:30-15:30  10日と同内容です。	25 アンガーマネジメント 13:30-15:30  イライラしがちな方、逆に怒りを抑えてしまう方、怒りの感情と上手に付き合う方法を学びましょう。	26 パステルアート 13:30-15:30  パステルで自由に絵を描いてみましょう。癒しやリラックス、ストレス解消等の効果があります。	27	28 HPを作ってみよう② 10:30-15:30	29
29 	30 共感しながら対話しよう！ 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。	31 職場リハーサル(作業編) 13:30-16:00  10日と同内容の作業編。				

## 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。ぼ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"><li>・事務室のトレーニング予約表に名前をご記入ください。</li><li>・お電話、HPお問い合わせフォームでも承ります。</li><li>・キャンセルされる場合はご連絡ください。</li></ul> <p><b>04-7100-1940</b>/月～金 9:30～16:30</p> 	