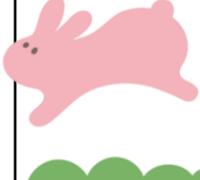


かしわ地域若者サポートステーション

2026年4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 簡単VBA① 10:30-15:30 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。4、11の2回コース。	5 休館日
6 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。	7	8 面接練習 実践編 10:00-12:00 丁寧なFB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。 ようこそサポステ 13:30-15:30 サポステの支援内容と活用方法をお伝えします。登録したての方、改めて確認したい方はぜひ。	9 電話対応(就活編) 13:30-15:30 就活に必要な電話対応を身につけましょう。 	10 	11 簡単VBA② 10:30-15:30 	12 休館日
13 動画編集をしてみよう 13:30-16:30 YouTubeで活動している講師が、スマホを用いた撮影～編集の仕方を丁寧に伝えます。 ※アプリの事前DLが必要です。ご予約の際スタッフへお尋ねください。	14 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。	15	16 ストレスとの向き合い方 10:00-12:00 自分に合ったストレスとの向き合い方を見つけ、心を軽くする方法学びます。	17 話し合いをしてみよう 13:30-15:30 テーマを元に、みんなで意見を話し合ってみましょう。視野を広げたり、自分の意見を話す練習にもなります。	18	19 休館日
20 農業体験 13:00-16:00 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？ ・専用チラシをご確認ください。 ・北柏or柏たなか駅から送迎します。ご希望をお伝えください。	21	22 	23 ようこそサポステ 13:30-15:30 8日と同内容。	24	25 さわやかに自分を伝えてみよう 13:30-15:30 自分の気持ちや考えをその場にふさわしい方法で表現できるよう、自己表現を学びます。	26 休館日
27  	28 ほっとカフェ 13:30-16:30 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。 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。	29 祝日	30 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つき合うコツを学びます。 ※4/30、5/7、13の全日程参加できる方のみ。			

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、一步步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> 	