

2023年3月サポステ キャリア支援・グループワークプログラム

日	曜日	時間	部屋	講座名	定員	内容
1	水					
2	木					
3	金	13:00~16:00	JP柏	氷河期世代支援セミナー	6名	あなたの就活を見直してみませんか？役立つワークや現在の氷河期世代を取り巻く状況についての解説、また就活のためのサポートステーションの利用方法などをご紹介します。
4	土	10:30~15:30	大会議室	Excel活用編①	6名	Excelの関数の中で知っている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。
5	日					
6	月	10:15~16:00	大会議室	ホンキの就職 4days①	6名	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、ワークショップ型プログラムです。(3/6, 9, 13, 16全日程参加できる方)
		13:30~15:30	作業トレ	アワーオブコード	3名	Hour of Code(アワー オブ コード)はいつでも誰でもどこでもプログラミング学習ができる教材(アクティビティ)が多数用意されているインターネットサイトです。楽しみながらプログラミングの勉強をしてみましょう。
7	火	10:00~15:00	小会議室	勇者の旅②	6名	
8	水					
9	木	10:30~16:00	大会議室	ホンキの就職4days②	6名	
10	金	13:30~15:30	小会議室	求人試着	10名	サポステの協力企業を呼んで開催する、プチ企業説明会です。企業の方から直接、会社のお話や仕事内容を聞くことができますので、お仕事をより身近に感じることができますよ。ぜひご参加ください！ 受付13:15~
11	土	10:30~15:30	大会議室	Excel活用編②	6名	
12	日					
13	月	10:30~16:00	小会議室	ホンキの就職4days③	6名	
14	火	13:00~15:00	小会議室	勇者の旅③	6名	
		10:00~16:00	あえーるテラス	ハンドメイド講座	午前 午後 各3名	一緒にアクセサリを作りませんか？当日、道具の貸し出しや格安パーツも購入できますので、ご希望の方は申込時にお知らせください。午前・午後・1日でも予約できます。(ラコルタ柏 教育福祉会館1F)
15	水	10:00~12:00	大会議室	ストレスコーピング	10名	ストレスにうまく対処する方法をストレスコーピングといいます。講座を通して日々のストレスを軽減する実践方法を学びましょう。
		13:30~15:30	小会議室	話し合いをしてみよう	6名	テーマに沿って参加者の方で話し合い、結論を出すワークを行います。人の話を聞く姿勢や、自らの意見を伝えることを練習しましょう。(4名以上で開催)
16	木	9:30~12:30	柏たなか農園	農業体験		柏たなか農園で「土の学校」を開いている松本さんから農業について体験的に教えて頂きます。3月は畝立て、春野菜の種まき、苗づくり行う予定です。(雨天時は苗作りや道具のメンテナンスなどを行います)*チラシに詳細あります。
		9:45~12:00	バレット柏	職業人講話	12名	『何かできるかも』が仕事になるまで』をテーマに、柏市で様々なイベントを企画運営されている市民活動コーディネーターの影山さんから、発想を広げた働き方についてお話を伺います。※会場はバレット柏になります。
		10:30~16:00	大会議室	ホンキの就職4days④	6名	
17	金	13:30~15:30	小会議室	HPを作ってみよう①	4名	全5回コースです。HP作りの基礎や、プログラミングで簡単な仕掛けづくりを学び、自分だけのホームページを作ってみましょう。(開催日:3/17,20,24,27,31の全日程参加できる方)
18	土					
19	日					
20	月	13:30~15:30	小会議室	HPを作ってみよう②	4名	
		13:30~15:30	作業トレ	ハンドメイド作品を作ろう	3名	サポステのキットを使ってアクセサリを作成します。未経験者、ぶきっちゃんも大歓迎、ゆっくり丁寧に教えます。(半期の参加回数か2回未満の方が優先です。3回以上参加の方はキャンセルの連絡が入る場合があります。)
21	火					
22	水					
23	木					
24	金	10:00~12:00	大会議室	手話ソング&簡単手話あいさつ	8名	柏市内で手話ソングの会を開いている『柏ドリーム手話ソング』の皆さんと手話を使って歌を歌ってみましょう。簡単な手話のあいさつも学べます。
		13:30~15:30	小会議室	HPを作ってみよう③	4名	
25	土	9:30~12:00	サポステ	清掃体験		ワーカーズで清掃のお仕事をしているサポステOBと一緒に清掃の仕事体験をしてみませんか？清掃の仕事に興味のある方、お気軽にご参加ください！
26	日					
27	月	10:00~12:00	小会議室	アンガーマネジメント	6名	アンガーマネジメントは、「怒りの感情と上手に付き合うための心理教育・心理トレーニング」です。講座を通じて職場や日常生活で役立てましょう。
		13:30~15:30	小会議室	HPを作ってみよう④	4名	
28	火	10:00~16:00	あえーるテラス	ハンドメイド講座	午前 午後 各3名	一緒にアクセサリを作りませんか？当日、道具の貸し出しや格安パーツも購入できますので、ご希望の方は申込時にお知らせください。午前・午後・1日でも予約できます。(ラコルタ柏 教育福祉会館1F)
29	水	10:00~12:00	手賀沼	手賀沼ウォーク		桜の開花を楽しみながらふらさと公園や手賀沼周辺を散歩しませんか？飲み物を持参してください。
30	木					
31	金	13:30~15:30	小会議室	HPを作ってみよう⑤	4名	

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。