

2025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	土	10:30-15:30	小会議室	Excel活用編①	—	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。3/1と8の2回シリーズです。
2	日					
3	月					
4	火	10:15-16:00	小会議室	WORK FIT①	6	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。仲間の力を借りながら自分の得意なことを明確にしよう! ※3/4、7、12、14の4日間全日程参加できる方のみ。担当の相談員を通してお申込みください。 ※「ホンキの就職」から名称が変更になりました
5	水					
6	木					
7	金	10:30-16:00	小会議室	WORK FIT②	—	—
8	土	10:30-15:30	小会議室	Excel活用編②	—	—
9	日					
10	月	13:30-15:30	小会議室	未来を描く!ビジョンボードと神社参拝ワークショップ	8	自分のなりたいイメージをボードにまとめるビジョンボード作りのあと、みんなで柏諏訪神社へ参拝します。なりたい自分への一歩を踏み出しましょう! 3/10は吉日の重なる開運日だそうですよ。
11	火	13:00-15:00	小会議室	身体を使ったセルフケア②	8	呼吸や筋肉を意識したリラクゼーションや簡単なストレッチなど、色々なセルフケアの方法を学び、心と体のバランスを整えていきましょう。2/25と3/11の2回シリーズですが、どちらか一回でもご参加いただけます。
		10:00-12:00	あえーるテラス(ラコルタ柏)	初めてのサポステ	3	サポステに登録してから3か月以内の方が対象の利用者説明会です。サポステの便利な利用方法をお伝えすると同時に、ちょっとしたワークで他の参加者の方とも交流して心をほぐし、楽しく使っていただくためのプログラムです。
		13:30-15:30		ハンドメイドの時間	3	みんなで集まり思い思いのハンドメイド作品を作ったり、制作の相談をしたり、完成した作品をお披露目し合ったりして、楽しい時間を過ごしませんか? ご自身で当日作成する物の材料をお持ちください。
12	水	13:30-16:30	ラコルタ柏2階	ほっとカフェ	—	サポステのスピノフの居場所として座談会などを開催しています。今回はちょっとした物作りやゲームなどをやる予定です。ご興味のある方はぜひお気軽に。オープンスペースでの開催の為、サポステ以外の方も参加されます。
		10:30-16:00	小会議室	WORK FIT③	—	—
13	木	13:30-16:00	小会議室	職場リハーサル	8	この講座では、報連相(報告・連絡・相談)や請求書チェックといった、職場でよく行われる業務を実際に体験します。体験を通して、自分の得意なことや課題を発見し、苦手なことは今後のトレーニングで改善していきましょう。
14	金	10:30-16:00	小会議室	WORK FIT④	—	—
15	土					
16	日					
17	月	10:00-12:00	小会議室	自己分析で自己改善【ストローク】	8	ストロークとは、「人とのやりとり」や「交流」のこと。「人間が生きていくために必要な心の栄養」とも言われています。日々の中で、お互いの存在を認め、信頼し合い、温かい気持ちになるコミュニケーションについて学びましょう。
18	火	13:30-15:30	小会議室	簡単VBA①	3	Excelのマクロ作成から始めてVBAで簡単なプログラミングをしてみましょう。Excelの関数が使える方向けとなっています。(3/18、21、25、28の4回コース)
19	水					
20	木					
21	金	13:30-15:30	小会議室	簡単VBA②	—	—
22	土					
23	日					
24	月					
25	火	10:00-12:30	あえーるテラス(ラコルタ柏)	タロットピエセラピー	3	自分の悩み、誰かに話せていますか?もやもやしていることやどっちに進めばいいのかわからないことについて、タロットの力を借りて仲間に悩みを話してみませんか?講座が終わった後、ちょっとスッキリできるかもしれません。
		13:30-15:30		ハンドメイドの時間	3	みんなで集まり思い思いのハンドメイド作品を作ったり、制作の相談をしたり、完成した作品をお披露目し合ったりして、楽しい時間を過ごしませんか? ご自身で当日作成する物の材料をお持ちください。
		13:30-15:30	作業トレ	電話対応の練習をしてみよう	6	電話対応を苦手と感じている方へ、職場で役に立つ言葉使いや対応方法を練習して、苦手から一歩踏み出してみませんか?
		13:30-15:30	小会議室	簡単VBA③	—	—
26	水					
27	木	13:30-15:30	小会議室	アンガーマネジメント	8	アンガーとは怒りのこと。イライラしがちな人、逆に怒りを抑えこんでしまう人、どちらも精神衛生上よくないですね。怒りの感情と上手に付き合う方法を学びましょう。
28	金	10:00-12:00	小会議室	簡単VBA④	—	—
29	土					
30	日					
31	月					

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、サポステHPやSNSで紹介するため、写真(後姿)を撮影する場合があります。撮影の際はお声かけをするので、希望されない方はお申し出ください。




今月のおすすめプログラム&トレーニング案内

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。

▶ **おすすめプログラム** …詳細は裏面をご覧ください

WORK FIT	3月4日、7日、12日、14日 ※時間は裏面をご覧ください
自己分析で自己改善【ストローク】	3月17日(月) 10:00~12:00

▶ **トレーニングのご案内** …曜日別の各種就労トレーニング

 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
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

- ・事務室のトレーニング予約表に名前をご記入ください。
 - ・お電話でも承ります。
 - ・キャンセルされる場合はご連絡ください。
- 04-7100-1940/月~土 9:30~17:00**

