

ちばサポステ

2025年5月プログラム予定

日	月	火	水	木	金	土
5月	1000 ~ 1200	※10時からプログラム開始します。終了は15時です。 ※全て予約制になります。 ※遅刻・欠席の際は、必ず事前に連絡をしてください。 ※予約は前日までに完了させてください。 (メール予約の場合はサポステからの返信をもって予約完了です) ※プログラムは、急遽変更になる場合があります。		1	2	5月3日 憲法記念日
	1300 ~ 1500			心と体の健康トレーニング①	イヤな気持ちとの付き合い方	
4	5	6	7	8	9	10
1000 ~ 1200	振替休日	Excel 「ワークシート・ブック」	声で広がる新しい自分 ～元劇団四季俳優と楽しむ “声のトレーニング”～	面接トレーニング①	「働く」一歩を踏み出すメンタルヘルス	就職活動の進め方① 自己分析
			1300 ~ 1500	声で広がる新しい自分 ～元劇団四季俳優と楽しむ “声のトレーニング”～	面接トレーニング①	働くことへの不安を語り合おう
11	12	13	14	15	16	17
1000 ~ 1200	Excel 「ワークシート・ブック」	声で広がる新しい自分 ～元劇団四季俳優と楽しむ “声のトレーニング”～	面接トレーニング①	働くことへの不安を語り合おう	OB・OG交流会	脳活性化プログラム
18	19	20	21	22	23	24
1000 ~ 1200	Excel 「ワークシート・ブック」	声で広がる新しい自分 ～元劇団四季俳優と楽しむ “声のトレーニング”～	面接トレーニング①	働くことへの不安を語り合おう	OB・OG交流会	SST
25	26	27	28	29	30	31
ちばサポH.P	Excel 「数式・関数」	声で広がる新しい自分 ～元劇団四季俳優と楽しむ “声のトレーニング”～	心を落ち着かせて 字をきれいに書こう	共感的コミュニケーション 応用編	保護者の会	手先のトレーニング
1300 ~ 1500	声で広がる新しい自分 ～元劇団四季俳優と楽しむ “声のトレーニング”～	心を落ち着かせて 字をきれいに書こう	共感的コミュニケーション 応用編	保護者の会	手先のトレーニング	

ちばサポH.P

※上記プログラムは、急遽変更になる場合があります。

Excel「ワークシート・ブック」	Excelの機能で「ワークシートやブックの管理」について、理解を深めていきます。見本を基に講師とともに機能をマスターしていきましょう。
Excel「テーブル」	Excelの機能で「テーブルとテーブルデータの管理」について、理解を深めていきます。見本を基に講師とともに機能をマスターしていきましょう。
Excel「数式・関数」	Excelの機能で「数式や関数を使用した演算の実行」について、理解を深めていきます。見本を基に講師とともに機能をマスターしていきましょう。
声で広がる新しい自分 ～元劇団四季俳優と楽しむ “声のトレーニング”～	普段の生活でも役立つ“伝える力”を、元劇団四季の俳優と一緒に楽しく身につけましょう。 体を動かしながら声を出し、表現方法を学ぶことで、より自分らしいコミュニケーションができるようになります。 話すことが苦手でも大丈夫、安心して楽しめる内容です。
心と体の健康トレーニング①	運動経験の少ない人、運動不足気味な人、室内や外で軽運動を行い運動のやり方を知り、簡単な運動を楽しみ、作業力アップ、体力向上とストレス改善に役立てましょう。
面接トレーニング①②	①面接当日までの心構えと準備。応募書類の確認と書き方。当日の服装と姿勢、礼法を練習しましょう。 ②応募書類の確認、履歴書・志望理由・職務経歴書・面接問答対策の確認、面接待機、面接入室から退室までの所作と模擬練習
心を落ち着かせて字をきれいに書こう	くせ字があり、もう少し字がきれいに書けたらな。 心を落ち着かせ、集中力を保ちきれいな字を書くことを目指して練習しましょう。
イヤな気持ちとの付き合い方	イヤな気持ちになる仕組みと、それが湧きあがって来た時の対処法を紹介します
「働く」一歩を踏み出すメンタルヘルス	「働く」一歩を踏み出す為に知っておきたい心と体の関係について学びましょう。（ポリヴェーガル理論）
働くことへの不安を語り合おう	「働きたい」気持ちがある一方で、「働く」ことを考えだすと気分が悪くなったり、応募しても自分なんか採用されないなどと考えしまい、なかなか「行動」を起せないことってありませんか。 こんな「不安」や「困りごと」を参加者同士で話し合っ、て、「不安」や「困りごと」を和らげるヒントをつかみましょう。
共感的コミュニケーション基礎編	自分も相手も大切にするコミュニケーションについて学びましょう。基礎編では自分の気持ちに寄り添います。ニーズカードを使って対話します。
共感的コミュニケーション応用編	応用編では、自分も相手も大切にするにはどうすればよいのかグループワークで探求しましょう。ニーズカードを使って対話します。
就職活動の進め方①自己分析	仕事探しの第一歩は、まず自分自身を知ることです。興味・関心や職業経験の振り返りなどをまとめましょう。
レクリエーション	バドミントンや卓球、カードゲームやボードゲームなどで楽しみましょう！
脳活性化プログラム	脳トレで、柔軟な発想力や思考力を身につけ、ワーキングメモリを強化します。ひらめきクイズや謎解き問題に挑戦しましょう。
OB・OG交流会	テーマを設けた討論会、日常のちょっとした出来事の報告、親交を深めるためのイベント企画を行い、人と関わる力や発想力を磨きます。
SST	周囲の人とよりよい人間関係を築くための知識を学び、コミュニケーションスキルを高めます。テーマは「敬語の使い方」です。
手先のトレーニング	指先を使うことで集中力、持続力、段取り力を高めます。今月は「折り紙」で鶴のアレンジを楽しみましょう。
保護者の会	ご家族への関わり方、就活・就労に向かうためのサポート方法を他の皆さんと一緒に話してみませんか？

予約TEL番号：043-351-5531