



ちばサポステ 2025年6月プログラム予定



日	月	火	水	木	金	土	
		3	4	5	6	7	
		1000 ～ 1200	話し方に自信がつく！ ボイストレーニング			ヘルスプロモーション	
		1300 ～ 1500	 PowerPoint 「超基礎」	 体験会 洋菓子作り	面接トレーニング① 	共感コミュニケーションについて ～自己共感編～	 レクリエーション ～パドミントン
8	9	10	11	12	13	14	
		1000 ～ 1200				脳活性化プログラム	
		1300 ～ 1500	 PowerPoint 「スライド管理」	声で広がる新しい自分 ～元劇団四季俳優と楽しむ ”話し方・声のトレーニング”～	心と体の健康トレーニング①	HSPについての勉強会	
15	16	17	18	19	20	21	
		1000 ～ 1200				ビジネススキルを磨く	
		1300 ～ 1500	 PowerPoint 「図の挿入と書式設定」	伝わる話し方が身につく 「コミュニケーション練習会」 ～あがり症でも安心～ 簡潔かつ印象的に伝える練習	面接トレーニング② 	働くことへの 困りごとを語り合おう	OB・OG交流会
22	23	24	25	26	27	28	
		1000 ～ 1200				手先のトレーニング	
		1300 ～ 1500	 PowerPoint 「表、グラフ、SmartArt」	声で広がる新しい自分 ～元劇団四季俳優と楽しむ ”話し方・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 	「働く」一歩を踏み出す メンタルヘルス	 保護者の会 レクリエーション ～モノポリー
29	30						



※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。



ちばサがH.P

体験会	洋菓子作り	これから先も『お菓子人(おかしびと)』でありたいという思いで人気のお店『菓人 KICHISE』を経営されているものづくりマイスターで、千葉県洋菓子協会副会長の重鎮が、洋菓子作り(カップデザート製作)の楽しさを、体験を通してお伝えします。
PowerPoint「超基礎」	PowerPoint初心者向け講座です。基本操作について、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。	
PowerPoint「スライド管理」	PowerPointの機能で「スライドの管理」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。	
PowerPoint「図の挿入と書式設定」	PowerPointの機能で「テキスト、図形、画像の挿入と書式設定」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。	
PowerPoint「表、グラフ、SmartArt」	PowerPointの機能で「表、グラフ、SmartArt、3Dモデル、メディアの挿入」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 ”話し方・声のトレーニング”～	普段の生活でも役立つ”伝える力””聴く力”を元劇団四季俳優と一緒に楽しく身につけましょう。 「話すことはプレゼント！」声を出し、表現方法を学ぶことで、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。	
話し方に自信がつく！ ボイストレーニング 【定員】6名(先着順)	「声がかさいと言われる…」「人前で話す緊張して声が震える…」「面接でハキハキ話したい！」 そんな悩みを持つあなたに、“声のトレーニング”で、自分の声に自信をつけよう！ 【内容】呼吸法/発声練習/滑舌トレーニング/かんたんロールプレイ など	
伝わる話し方が身につく 「コミュニケーション練習会」 ～あがり症でも安心～ 簡潔かつ印象的に伝える練習	あがり症・口下手・人見知りなどに悩む人が安心して話し方の練習ができる場。 会話力&コミュニケーション力がUP！	
面接トレーニング①②	①面接当日までの心構えと準備。面接時の服装と姿勢、礼法。ハローワークインターネットの見方と職種検討。応募書類の確認、履歴書の書き方支援 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…。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。	
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、簡単な運動で楽しみ、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。	
共感コミュニケーションについて ～自己共感編～	出来事を通して感じた気持ちは自分が大切にしているものが何かを教えてください。 自分を大切にしたいコミュニケーションをとりましょう。ニースカード使って対話します。	
HSPについての勉強会	5人に1人はいるといわれているHSP(ひといちばい敏感な人)。HSPとは、ひといちばい感じる人、考える人、何かを察する人です。4つの特徴と、3つのタイプについて勉強しましょう。	
「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)	
働くことへの困りごとを語り合おう	「働きたい」という気持ちがある一方で、「働く」ことを考え出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てしまい、「働く」という行動を起こせず困っている人です。 そんな「困りごと」を参加者同士で話し合っ、少しでも和らげるヒントを見つけましょう。	
レクリエーション(パドミントン)	身体を動かす事で身も心も楽しく！ 和気あいあいと楽しくやりましょう！	
レクリエーション(モノポリー)	奥が深いボードゲーム！ 理解すればする程ハマります。お気軽にご参加ください。	
ヘルスプロモーション	心身を健やかに、健康に過ごすための知識や心構えを学びます。テーマは「心と体の健康」です。	
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。	
脳活性化プログラム	ひらめきクイズ、謎解き、パズルなど様々なジャンルの脳トレに挑戦します。柔軟な発想力や思考力を身につけ、就労に備えましょう。	
ビジネススキルを磨く	仕事をやる上で必要な知識やスキルを学びます。テーマは「接客マナー」です。	
手先のトレーニング	指先を使う活動は、集中力、持続力、段取り力を高めます。今月は「ヨーヨーキルト」を作って、針と糸の扱いに慣れましょう。	
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