ちばサポステ　2025年7月プログラム予定

日	月		火	水	木	金	土
			1	2	3	4	5
		10:00～12:00			職員研修		就職活動の進め方④ 求人を探す
		13:00～15:00	Word 「超基礎」	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”～		対話をしながらフォーカシング	レクリエーション ～人生ゲーム
6	7		8	9	10	11	12
		10:00～12:00		話し方に自信がつく！ 声と話し方のトレーニング	心と体の健康トレーニング		
		13:00～15:00	Word 「文書の管理」	13:30 自分を知ろう！自分に合った将来 ～自分を説明する ～ﾃﾞｨｰｴﾝｶﾚｯｼﾞ西船橋ｷｬﾝﾊﾟｽ様	◆体験会◆ 3DCAD ～ポリテクカレッジ千葉～	心と体が軽くなるアプローチ	脳活性化プログラム
13	14		15	16	17	18	19
		10:00～12:00					ビジネススキルを磨く
		13:00～15:00	13:30 未経験から短期集中で学び 「IT業界への就職」 を目指す方へ ～デジカレ東京 様～	伝わる話し方が身につく練習会 ～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①	働くことへの困りごとを つぶやいてみよう！	OB・OG交流会
20	21		22	23	24	25	26
		10:00～12:00	Word 「表やリストの管理」				体験活動
		13:00～15:00	13:30 職業人講話 有限会社フジテクノ 様	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	イライラや怒りの正体 ～メンタルヘルスの視点で～	保護者の会 レクリエーション ～トランプ
27	28		29	30	31		
			Word 「参考資料の作成と管理」	話し方に自信がつく！ 声と話し方のトレーニング	面接トレーニング②		

※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。

ちばサポH.P

職業人講話	様々な企業や個人の方にご来所頂き、仕事内容ややりがい、業界・企業情報をお話していただくプログラムです。
3DCAD体験	◆体験会◆　ものづくり現場で実際に使用されている3DCAD（SOLID WORKS）を使用して、メタルペンシルスタンドを設計します。 さらに、金属板を折り曲げて設計したペンシルスタンドを実際に作ります。 3DCADとは、パソコン上で立体的な形を作るソフトです。
Word「超基礎」	Word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.
Word「文書の管理」	Wordの機能で「文書の管理」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。
Word「表やリストの管理」	Wordの機能で「表やリストの管理」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。
Word「参考資料の作成と管理」	Wordの機能で「参考資料の作成と管理」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。
未経験から短期集中で学び 「IT業界への就職」を目指す方へ	未経験からプログラマー・インフラエンジニアを目指したい方へ、オンラインや通学で学べる短期集中コース（受講料無料）の説明会を行います。 1.5か月コース、2か月コースなどあります。IT業界に興味にある方もご参加ください。
自分を知ろう！ 自分に合った将来～自分を説明する	「自分を説明する」ことは、自分自身がわかっていないと行えない行為です。 自己分析、データ活用、他者からのフィードバックなどから自己理解をすることができます。 自己理解をし、今後自分でいかしたいこと、変えていきたいことを一緒に考えてみませんか？
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！ 声と話し方のトレーニング 【定員】6名（先着順）	「声が小さいと言われる…」「人前で話すと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。“声と話し方のトレーニング”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／など
伝わる話し方が身につく練習会 ～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…。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	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れます。 自分を大切にしてコミュニケーションをとりましょう。ニーズカード使って対話します。
対話をしながらフォーカシング	フォーカシングとは、言葉にならない「モヤモヤ」や「ザワザワ」などの感覚に意識を向ける心理療法のプロセスです。対話を通し体験してみよう。
心と体が軽くなるアプローチ	心と体はつながっていることを体感してみましょう。体へアプローチすることで心が軽くなることがあります。
働くことへの困りごとを つぶやいてみよう！	「働いてみたい」という気持ちはあるけど、「いざ、働く」ということを考えると、これまで働いたことがないので不安だったり、人としゃべるのが苦手だったりなどで行動につながらず困っていませんか。そんな「困りごと」を参加者同士でつぶやいてみませんか。 つぶやきを聴き合って少しでも困りごとを和らげるヒントを見つけましょう。
イライラや怒りの正体 ～メンタルヘルスの視点で～	イライラや怒りの正体をメンタルヘルスの視点で紐解くと、性格や能力、意思のせいではないことが分かり、心が軽くなるかもしれません。 （ポリヴェーガル理論）
就職活動の進め方④求人を探す	求人票の見方について理解し、自分の希望に合った求人を探します。
レクリエーション（人生ゲーム）	一度はした事があるボードゲーム！　みんなで楽しくゴールを目指しましょう！
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。
ビジネススキルを磨く	仕事をするうえで必要な知識を学び、スキルアップをめざします。テーマは「電話のかけ方・受け方」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。
体験活動	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「ちぎり絵」を楽しみましょう。
レクリエーション（トランプ）	カードゲームといえばトランプ。　王道のゲームから、マイナーなゲームまで仲良く楽しみましょう！
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