ちばサポステ　2025年8月プログラム予定

8月 AUGUST

CHIBASAPOSUTE

ちばサポステH.P

日	月		火	水	木	金	土
						1	2
		10:00～12:00	※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。				
		13:00～15:00				HSPのついての勉強会	ＳＳＴ
3	4		5	6	7	8	9
		10:00～12:00				働くことへの困りごとを つぶやいてみよう！	脳活性化プログラム
		13:00～15:00	Excel「超基礎」	福祉サービスを知ろう！ ～自立訓練・就労移行支援サービスについて ～ゆたかカレッジ 千葉キャンパス 様 13:30	面接トレーニング	自分らしさ発見 ～千手 様 13:30	レクリエーション ～バドミントン～
10	11		12	13	14	15	16
	山の日	10:00～12:00	夏　季　休　所				
		13:00～15:00					Ｌｅｔ’ｓ ｔｒｙ
17	18		19	20	21	22	23
		10:00～12:00		雑談ってどう始める？ ～就活・ふだんの会話に 役立つヒント～ 13:30			ヘルスプロモーション
		13:00～15:00	Excel 「ワークシートや ブックの管理」	なりたい姿を考えよう ～ディーエンカレッジ 西船橋キャンパス 様	心と体の健康トレーニング	自分の本心に気づくツール 「ニーズカード」を使ってみよう	レクリエーション ～卓球～
24	25		26	27	28	29	30
					心を落ち着かせて 字をきれいに書こう 13:30		体験活動
			Excel 「セルやセル範囲の データの管理」	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	能登のヒバチップを使って 消臭、入浴剤を作ろう！ ～リハスワーク南行徳 様	こころが軽くなるメンタルヘルス	保護者の会　OB・OG交流会

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。
Excel「超基礎」	Excel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。
Excel「ワークシートやブックの管理」	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「セルやセル範囲のデータの管理」	Excelの機能で「セルやセル範囲のデータの管理」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。
福祉サービスを知ろう！ ～自立訓練・就労移行支援サービスについて	障害者手帳取得や福祉サービス利用について理解を深め、実際に就労移行支援サービスのプログラム体験をしてみましょう！
なりたい姿を考えよう	路は人生のゴールではありません。希望する進路についた後の「なりたい姿」を考えておくことは、これからの人生を続ける力です。 今の私となりたい姿のギャップから、「やるべきこと」を取り組むことが大切です。 何をやるべきか？何が必要なのか？を皆さんと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。
雑談ってどう始める？ ～就活・ふだんの会話に役立つヒント～	「雑談」って、とりとめのない話をするのに、どうして「雑話」じゃないんでしょう？　…理由、わかりますか？ この講座では、就活や日常・職場で使えるちょっとした「会話のはじめ方」やコミュニケーションのコツを、ゆっくり練習していきます。 会話が苦手でも、大丈夫。明日から試せるヒントが見つかるかも！そんな小さな発見を、一緒に見つけてみませんか？
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！
能登のヒバチップを使って 消臭、入浴剤を作ろう！	能登のヒバチップを計量し、シーラーという機械で袋留めし封入作業をします！ヒバの良い香りで癒されますよ。手先のリハビリにもなります。
面接トレーニング	・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。履歴書の書き方支援、応募書類の確認 ・応募書類の確認、履歴書・志望理由・職務経歴書の書き方支援・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、 簡単な運動を楽しみ、ストレス改善、作業力アップ、体力向上などに役立てましょう。
心を落ち着かせて字をきれいに書こう	心を落ち着かせたい。集中力を保ちたい。くせ字があり、もう少し字をきれいに書きたい。などそれぞれの目的に合わせて字をきれいに書く練習しましょう。
自分らしさ発見	様々な就労機会を通じて、働くとは、自分らしさとは、ディスカッションしながら共に気づいて行きましょう。
HSPのついての勉強会	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ひと）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理解を深め、困りごとの対処法や強みとしていかすヒントを考えましょう。
自分の本心に気づくツール 「ニーズカード」を使ってみよう	起こった出来事を通して感じる気持ちは『本当は自分がどうしたいか』を教えてくれるサインです。 自分の本心に気づくことは自分を大切にすることにつながります。ニーズカードを使って対話をましょう。
こころが軽くなるメンタルヘルス	不安になったり、焦ったり、怖くなったり、やる気が起きなかったり。様々なメンタルヘルスの不調を、自律神経の視点で見てみましょう。 こころを軽くするために、一生役に立つポリヴェーガル理論を学びましょう。
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」けど、「いざ、働く」を考えると、人としゃべるのが苦手だったり、何か不安だったりで、身動きがとれ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。
SST	周囲の人とよりよい人間関係を築くための方法を知り、スキルを高めます。テーマは、「社会人としてのコミュカアップ」です。
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高め、ワーキングメモリを強化して就労に備えましょう。
Ｌｅｔ’ｓ ｔｒｙ	毎日を健康で過ごすために…、日々の生活を楽しむために…、就労に向けて…。 あなたが、“まず、やってみよう！”と思うことや実践していることについて話し合いましょう。
ヘルスプロモーション	心身を健やかにして、健康的な生活を送るための知識や心構えを学びます。テーマは「秋の健康」と「防災」です。
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、カラクリおもちゃの「パタパタ」を作ります。
レクリエーション（バドミントン）	基本的な打ち方、スキル等を学び、知識を深める事でより楽しく！和気あいあいと楽しくやりましょう！ ※運動しやすい服装、履物でお越しください。
レクリエーション（卓球）	特殊な卓球台で予測不明な軌道が… 笑いながら和気あいあいと楽しく！　※運動しやすい服装、履物でお越しください。
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。
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