



ちばサポステ 2025年9月プログラム予定

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
	1000 ~ 1200					ビジネスマナー
	1300 ~ 1500	クラフト体験 ～サンキャッチャーチャーム作り～	13:30 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～	面接トレーニング①	13:30 和菓子作りを体験しよう！	レクリエーション ～モノポリ～
7	8	9	10	11	12	13
	1000 ~ 1200			心と体の健康トレーニング		
	1300 ~ 1500	13:30 アサーショントレーニング 自己尊重のコミュニケーション ～コロポーク千葉様	話し方に自信がつく！ 声と話し方のトレーニング	13:30 もっと自由に！もっと柔軟に！ 自分らしく働く道を見つけよう ～ゆたかワレシジ様	イヤな感情との付き合い方 ～マインドフルネス～	教室開放DAY！  
14	15	16	17	18	19	20
	1000 ~ 1200			面接トレーニング②		脳活性化プログラム
	1300 ~ 1500	PowerPoint 「超基礎」	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	13:30 進路の探し方 ～ディーンカレッジ 西船橋校入籍様	困りごとをつぶやこう！	レクリエーション ～パドミントン～
21	22	23	24	25	26	27
	1000 ~ 1200	秋分の日				SST
	1300 ~ 1500			雑談ってどう始める？ ～就活・ふだんの会話に役立つ ヒント～	心を落ち着かせて 字をきれいに書こう	自分も相手も大切にする コミュニケーション
					保護者の会	OB・OG 交流会
28	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。 			
	1000 ~ 1200					
	1300 ~ 1500	PowerPoint 「プレゼンテーションの管理」				



CHIBASAPOSTE



ちばサポステH.P

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「プレゼンテーションの管理」	PowerPointの機能で「プレゼンテーションの管理」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。
クラフト体験 ～サンキャッチャーチャーム作り～	「モノを作って売る」も1つの働き方。自分のペースで無理なく出来る小遣い稼ぎや副業という選択肢も！まずは気軽に体験を。チャーム作りの体験とサンキャッチャー作りのお仕事体験のお話をさせていただきます。作ったチャームは1つ持ち帰り可(2つ目は材料費200円)
アサーショントレーニング 自己尊重のコミュニケーション	「アサーティブ」な考え方は何かをプログラムの中で知り、自分のコミュニケーションのタイプを把握していきます。自分のことを理解したうえで、日常の中で人との関わりを意識していきましょう。
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～	舞台の生活でも役立つ「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	「声が小さいと言われる…」「人前で話すとき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！
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、とりとめの話をするのに、どうして「雑談」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。 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？
進路の探し方	誰もが好きなことをしごとにしたいためです。 職業紹介サイトを一緒に見ながら、自分のしたいことを一緒に考えてみませんか？
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使い方と職種検討。履歴書の書き方支援、応募書類の確認。 ②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・面接回答対策の支援、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。
◆8/28締切◆和菓子作りを体験しよう！	和菓子のものづくりマイスターをお招きし、菓館を使用したさんと練切りを使用した第2種類を作ります。
もっと自由に！もっと柔軟に！ 自分らしく働く道を見つけよう	すぐに就職することがゴールではありません。その先の「人生を豊かにすること」が大切です。 その選択肢の一つとして、社会資源の一部である福祉サービスについて理解し、自身の将来について一緒に考えてみませんか？
イヤな感情との付き合い方 ～マインドフルネス～	悲しみ、怒り、不安、恐怖などイヤな感情に支配された時、どうしていますか。第3の認知行動療法といわれるマインドフルネスについて学び、実践してみましょう。
自分も相手も大切にするコミュニケーション	NVC (Nonviolent Communication) という世界で学ばれている共感的コミュニケーションの手法を知り、相手との対立や誤解を減らします。 ニーズカードを使って対話をしてみよう。
困りごとをつぶやこう！	働きだけれど、人と話すのが苦手、何か不安がある。そんな「困りごと」という共通の話題で、参加者同士がつぶやき合って、和らげるヒントを見つけよう。
ビジネスマナー	就活で自分をアピールするために、ビジネスパーソンとしての基本を身につけましょう。テーマは「TPOに応じた服装」、「ビジネス会話の基本」です。
脳活性化プログラム	脳として、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。
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「会話のきっかけづくり・雑談」です。
レクリエーション (モノポリー)	シンプルな盤面だけど、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。
レクリエーション (パドミントン)	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
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。
教室開放DAY！	プログラム開催している教室を自習に利用できます。PCの勉強をしたり履歴書を作ったり、好きに活用ができます。※予約制になります。
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