



日 月		火	水	木	金	土
10/31	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。 				いよいよ11/13！ 合説事前サポート 就活準備ガイド ～自己分析・自己アピール編～
	13:00 ~ 15:00					レクリエーション (卓球+α)
11/1	10:00 ~ 12:00					
	13:00 ~ 15:00	Excel 「超基礎」	いよいよ11/13！ 合説事前サポート ビジネスマナー& はじめての企業研究ワーク	いよいよ11/13！ 合説事前サポート 面接トレーニング①	働く一歩手前のメンタルヘルス	いよいよ11/13！ 合説事前サポート SST ～質問する、意見を伝える～
11/2	10:00 ~ 12:00					
	13:00 ~ 15:00	◆もの作り体験会◆ 城東職業能力開発センター 江戸川校～メカトロニクス科 様	いよいよ11/13！ 合説事前サポート 求人票の見方と質問の仕方 ～自分に合った会社を 見つけるために～	合同企業説明会 in やちよ 13:00～15:30		脳活性化プログラム ～脳トレ～
11/3	10:00 ~ 12:00					
	13:00 ~ 15:00	Excel 「ワークシートやブックの管理」	コントロールフォーカス 自分を変えられることに 目を向ける考え方（心の健康） ～ディークリア千葉 様～	心と体の健康トレーニング	「もやもや」をつぶさよう	ヘルスプロモーション こころとからだの健康
11/4	10:00 ~ 12:00					
	13:00 ~ 15:00	社会人として ～ディークリアレッジ 西船橋キャンパス 様	～あがり症でも安心～ 就活・日常で活かせる 「伝わる話し方が身につく」 コミュニケーション練習会	心を落ち着かせて 字をきれいに書こう	自分のことを知ろう ～リタリコワークス 千葉中央公園 様	保護者の会
11/5	10:00 ~ 12:00					
	13:00 ~ 15:00					
11/6	10:00 ~ 12:00					
	13:00 ~ 15:00					
11/7	10:00 ~ 12:00					
	13:00 ~ 15:00					
11/8	10:00 ~ 12:00					
	13:00 ~ 15:00					
11/9	10:00 ~ 12:00					
	13:00 ~ 15:00					
11/10	10:00 ~ 12:00					
	13:00 ~ 15:00					
11/11	10:00 ~ 12:00					
	13:00 ~ 15:00					
11/12	10:00 ~ 12:00					
	13:00 ~ 15:00					
11/13	10:00 ~ 12:00					
	13:00 ~ 15:00					
11/14	10:00 ~ 12:00					
	13:00 ~ 15:00					
11/15	10:00 ~ 12:00					
	13:00 ~ 15:00					
11/16	10:00 ~ 12:00					
	13:00 ~ 15:00					
11/17	10:00 ~ 12:00					
	13:00 ~ 15:00					
11/18	10:00 ~ 12:00					
	13:00 ~ 15:00					
11/19	10:00 ~ 12:00					
	13:00 ~ 15:00					
11/20	10:00 ~ 12:00					
	13:00 ~ 15:00					
11/21	10:00 ~ 12:00					
	13:00 ~ 15:00					
11/22	10:00 ~ 12:00					
	13:00 ~ 15:00					
11/23	10:00 ~ 12:00					
	13:00 ~ 15:00					
11/24	10:00 ~ 12:00					
	13:00 ~ 15:00					
11/25	10:00 ~ 12:00					
	13:00 ~ 15:00					
11/26	10:00 ~ 12:00					
	13:00 ~ 15:00					
11/27	10:00 ~ 12:00					
	13:00 ~ 15:00					
11/28	10:00 ~ 12:00					
	13:00 ~ 15:00					
11/29	10:00 ~ 12:00					
	13:00 ~ 15:00					
11/30	10:00 ~ 12:00					
	13:00 ~ 15:00					

もの作り体験会	電子回路作成、3DCADを城東職業能力開発センター 江戸川校の講師の方から学びます！3DCAD初体験の方も大歓迎です！
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。
社会人として	社会人になると人間関係は広がります。その分、密度度も変化します。一般論的に「こうあるべき」に縛られ過ぎずに、自分の心を守る事やまあまあうまくやる方法をみつけることも、社会人として生きていくコツとなります。大切なのは「自分はどうしたら楽に生きていけるか？」と一緒に考えませんか？
合説準備 ビジネスマナー & はじめての企業研究ワーク	合同企業説明会に向けて、自信を持って臨めるように準備しませんか？ 【前半】姿勢・挨拶・言葉遣いなどのビジネスマナーの基本を体験しながら学びます。 【後半】会社の資料を使って気になる会社を研究していきます。「どんな会社が自分に合いそうか」「何を聞いてみたいか」を一緒に整理しましょう！
合説準備 求人票の見方と質問の仕方 ～自分に合った会社を見つけるために～	自分に合った会社を見つけるために、実際の求人票を見比べながら「求人票の基本項目や専門用語」をわかりやすく解説します。さらに合同企業説明会や採用面接においての「質問のポイントや仕方」を学びます。求人票を読む力を高め、今後の就活の自信につなげましょう。
雑談力を身につけませんか？ ～就活・普段の会話に役立つヒント～	「雑談」って、とりとめのなし話をするのどうして「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。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！そんな小さな発見と一緒に見つけてみませんか？
～あがり症でも安心～ 就活・日常で活かせる 「伝える話し方が身につく」 コミュニケーション練習会	簡潔かつ相手にわかりやすく伝える練習会です！あがり症・口下手・人見知りにも悩む人が安心して話し方の練習ができる場。 安心安全の場でどんどん話せるので、会話力＆コミュニケーション力がUP！
コントロールフォーカス 自分が変えられることに目を向ける考え方 (心の健康)	自分の思い通りに行かなくて悩んでしまう。 そんな時は、自分が変えられることだけに目を向ける「コントロールフォーカス」を学んでみませんか？
合説準備 面接トレーニング①	合説対応 余裕があれば応募書類の確認、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。字を書くことの集中力を保ちたい。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。
自分のことを知ろう	自分の性格傾向についてワークシートを用いて考えをまとめます。 自分のでできること・やりたきことのヒントを見つけ、今後の企業選びや職業選びに繋げていきましょう！
「もやもや」をつぶやこう	働きたいけど、働けるか心配、人と話すのが苦手など、「もやもや」を参加者同士でつぶやいて、ちょっとだけ気持ちを楽にしよう。
働く一歩手前のメンタルヘルス	やる気がでない、外が怖いなどの状態を、自律神経の視点で見えてみましょう。心が軽くなるアプローチもご紹介します。
自分の本当の願いに気づくワーク	起こった出来事に対してわきが上がる感情は、自分が大切にしたいものが何かを教えてください。対話をしながらニーズカードを使いワークをします。
対話をしながらフォーカシング	フォーカシングは心理療法の研究から生まれました。モヤモヤやザワザワなど、言葉にできないような感覚に意識を向け、言葉にする作業をします。
合説準備 就活準備ガイド ～自己分析・自己アピール編～	就活で何をしたらいいのかわからない…と、悩んでいませんか？「自分の仕事選びの軸（価値観）」を明確にして、自分の長所や志望動機について考えましょう。
合説準備 ～質問する、意見を伝える～ 脳活性化プログラム ～脳トレ～	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。ゲームを通して、質問したり、意見を伝えたりすることに慣れましょう。
ヘルスプロモーション ～ここからたのしい健康～	クイズ、バズル、なぞなぞ、間違い探し、クロスワード、数独、謎解きなど。いろいろな問題に挑戦して、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しょう。
体験活動 ～ものづくり～	健康の維持・管理は、働くこと、働き続けるためのポイントでもあります。心身の健康に目を向け、健康と仕事のバランスを保つことでパフォーマンスを向上させましょう。
レクリエーション(卓球+a)	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「ユニット折り紙」で多面体を作ります。テーマカラーを考えて楽しみましょう。
レクリエーション(パドミントン)	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！ 時間によって他のスポーツも行います。 ※運動しやすい服装、履物でお越しください。
	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。
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？