



ちばサポステ 2025年12月プログラム予定



ちばサポステH.P



CHIBASAPOSTE

日	月	火	水	木	金	土			
	1	2	3	4	5	6			
	10:00 ～ 12:00					就活準備ガイド ～スキルアップ編～			
	13:00 15:00	PowerPoint 「超基礎」	第一印象アップ講座！ 繰り返すほど身につく 姿勢・挨拶・言葉遣いの基本	面接トレーニング①	自分も相手も大切にする 共感的コミュニケーション	レクリエーション (バドミントン)			
7	8	9	10	11	12	13			
	10:00 12:00		就活基礎力 「企業研究の視点＆ 求人票の読み解き方」						
	13:00 15:00	PowerPoint 「プレゼンテーションの管理」	未経験から短期間で2026年の IT正社員スタートへ！ ～デジカレTOKYO事業説明会～	心と体の健康トレーニング	HSPについての勉強会	レクリエーション (モノポリー)			
14	15	16	17	18	19	20			
	10:00 12:00			面接トレーニング①		SST ～質問する、意見を伝える～			
	13:00 15:00	PowerPoint 「スライドの管理」	やさしく学ぶ 「コミュニケーション講座」 ～話し方・聴き方の基礎基本	自分らしさ発見、 働くことは生きること ～株式会社千手(A型事業所)様	「もやもや」をつぶやこう	OB・OG交流会			
21	22	23	24	25	26	27			
	10:00 12:00					脳活性化プログラム			
	13:00 15:00	報連相が上手になるポイント ～ディエンガツ 西船橋キャンパス 様	【やさしい音読教室】 ことばを灯すクリスマスイブ 朗読会 ～声で感じる冬の物語～	心を落ち着かせて 字をきれいに書こう	悩みや不安の正体を知り 対処法をみつけよう	保護者の会			
28	29	30	31	※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。					
	10:00 ～ 12:00	冬季休所 ～2026/1/5迄							
	13:00 ～ 15:00								





報連相が上手になるポイント	今まで報連相で困っていたような場面でも、今回のクラスに参加することで、うまく対応できる可能性が高まります。 ご自身の特性などを踏まえ、どのポイントを意識して実践するか一緒に考えてみませんか？
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。
PowerPoint「スライドの管理」	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。
未経験から短期間で2026年のIT正社員スタートへ！ デジカレTOKYO事業説明会	東京都が実施する「デジタル人材育成支援事業」のご紹介です。 約2カ月間のITスキル習得カリキュラムと専任メンターの就職支援で2026年はIT正社員としてスタート切りましょう！ 今年度最後の申込のチャンスですので、当日は事業概要のご説明や疑問点にお答えします！
第一印象アップ講座！ 繰り返すほど身につく 姿勢・挨拶・言葉遣いの基本	7秒で決まると言われる第一印象！ 相手に好印象を与える姿勢・挨拶・言葉遣いの基本を整え、就活や日常の人間関係に活かしていきましょう！ 繰り返し「基本」をやることで身につきます！
就活基礎力 「企業研究の視点&求人票の読み解き方」	企業研究は、自分自身を知ることにもつながります。 自分の価値観や理想の働き方を見つめ直しながら、企業を見る視点を養いましょう。ワークでは、実際の求人票を使って情報の読み取り方を学びます。
やさしく学ぶ「コミュニケーション講座」 ～話し方・聴き方の基礎基本～	「ちょっとした会話」がうまくなると、印象も関係もぐっと良くなります。 話し方と聴き方のコツを、やさしく練習しながら身につけましょう。
【やさしい音読教室】ことばを灯すクリスマス イブ朗読会 ～声で感じる冬の物語～	12月24日、静かな午後に声を出してみませんか。 今回は『手袋を買いに』を題材にした朗読劇。「もう少し声を出せるようになりたい」あなたへ！声に出すことで、ことばのぬくもりと一緒に感じましょう。
自分らしさ発見、働くことは生きること	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。
面接トレーニング①	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。
自分も相手も大切にする共感的 コミュニケーション	自分と相手が大切にしたい「願い」を知ることが、共感的なコミュニケーションの第一歩です。 ニーズカードを使い、対話を通して、様々な価値観に触れ、共感的なコミュニケーションの手法を学びましょう。
HSPについての勉強会	5人に1人はいると言われている高度に感受性のある人は、ひとしばい感じる人、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し、適切な自己認識とセルフケアを学びましょう。
悩みや不安の正体を知り 対処法をみつけよう	働きたいけど怖くて動けない。焦ってばかりいる。やる気が起きない。様々な悩みや不安の正体を、自律神経の視点で理解し、心も体も軽くなるアプローチを考えよう。
「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、今抱えている「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に楽にしよう。
就活準備ガイド ～スキルアップ編～	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。
SST ～質問する、意見を伝える～	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。
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、カードゲームに挑戦しましょう。
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(モノポリー)	シンプルな盤面を用いて不動産売買をする、奥が深いゲームです。理解すればする程ハマります。 お気軽にご参加ください。
OB・OG交流会	サポステOBのレク担当が過去の経験、有益と思う情報を共有します。 時折過去に在籍されていたOB・OGも参加し、色々話を聞けるかも？ たまにカードゲームをしながら楽しく過ごしましょう！
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