



# ちばサポステ 2026年1月 プログラム予定

日	月	火	水	木	金	土
		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。				
4	5					
		10:00 12:00				
		13:00 15:00				
		Word 「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	こころが軽くなる メンタルヘルスの勉強会	レクリエーション (バドミントン)
11	12					
		10:00 12:00		心と体の健康トレーニング		脳活性化プログラム
		13:00 15:00	Word 「文字、段落、セクションの 挿入と書式設定」	◆体験会◆ ちいき新聞の ポスティング業務案内&折込 ～地域新聞社様	「もやもや」をつぶやこう	OB・OG交流会
18	19					
		10:00 12:00		面接トレーニング①		ヘルスプロモーション ～ストレスとのつき合い方
		13:00 15:00	◆ものづくり体験◆ ～城東職業能力開発センター 江戸川校様	13:30 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	13:30 時間管理 ～リタリコーズ千葉中央公園様	モチベーションの上げ方 ～デイエンカレッジ 西船橋キャンパス様
25	26					
		10:00 12:00				
		13:00 15:00	自分も相手も大切にする コミュニケーション	【やさしい音読教室】 ことばを灯す朗読会 ～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	Word 「グラフィック要素の挿入と 書式設定」
						体験活動 「叶結びのストラップ」



## 冬季休所



就活準備ガイド  
～スキルアップ編



ちばサポステ H.P.



CHIBASPOSUTE



◆体験会◆ ちいき新聞のポスティング業務案内&折込	黙々作業が好きな方はもちろん、そうでない方も注目！地域の人と人をつなぐ「ちいき新聞」のポスティング業務案内&折込体験会です。お気軽にご参加下さい！
◆ものづくり体験◆ 城東職業能力開発センター江戸川校	プログラミング・3DCADを城東職業能力開発センター江戸川校講師お二人から”手取り足取り”で教わろう！体験しよう！【定員10名】
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 「文字、段落、セクションの挿入と書式設定」	Wordの機能で「文字、段落、セクションの挿入と書式設定」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 「グラフィック要素の挿入と書式設定」	Wordの機能で「グラフィック要素の挿入と書式設定」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。
自分も相手も大切にするコミュニケーション	意見がぶつかった時、お互いが大切にしたい「ニーズ」を知ろうとすることが大切です。グループワークを通じ様々な価値観に触れながら、共感的なコミュニケーションの手法を学びましょう。ニーズカードを使って対話をします。
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	第一印象は数秒で決まります。この講座では、姿勢・あいさつ・ことば遣いの基本を学び、一度覚えて終わりではなく、くり返すことで自然にできるようになる練習をしていきます。就活にも日常にも使える”感じのよさ”を一緒に整えましょう。
求人票をバッと読めるようになる講座	求人票って、実はちゃんと読み切れていないことが多いもの。この講座では、求人票のどこをどう読むと自分にフィットする仕事が見つけやすくなるのかを、やさしく練習します。企業を見ることを通して、自分の価値観や理想的働き方もいつしょに見つめ直してみましょう。
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】ことばを灯す朗読会 ～声で感じる冬の物語～	1月、新しい年の始まりにゆっくり声を出してみませんか。今回は親しみのある物語を題材にした朗読劇に挑戦します。「もっと自然に声を出せるようになりたい」そんなあなたへ。声にして読んでみることで、物語のあたたかさと自分の声の心地よさと一緒に味わいましょう。
時間管理	時間管理のポイントや事前準備の大切さを学び、自分に合ったスケジュール管理の方法を見つけましょう！
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、運動不足気味の人、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	心を落ち着かせて、字を書くことに集中力を保ちたい。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。
モチベーションの上げ方	「自分に自信がない」「何をやっても続かない」と感じていませんか？このクラスは、そんなあなたのためにはあります。難しい精神論は抜きにし、生活リズムや自分の得意なことに注目して、やる気を内側から引き出す4つのコツを学びます。自分の「苦手なバターン」を理解し、自信を持って未来へ進むための、最初の一歩を踏み出します！
こころが軽くなるメンタルヘルスの勉強会	不安、無気力、怒り、トラウマなどに強く支配されやすくなっています。ネガティブな感情になる仕組みについて学びましょう。
「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、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を楽にしよう。
就活準備ガイド ～スキルアップ編	仕事をする上で必要な知識を学び、スキルアップを目指します。「接遇マナー」について知り、日常生活にも活かしましょう。
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、ゲームなどに挑戦しましょう。
ヘルスプロモーション ～ストレスとのつき合い方	健康の維持・管理は、働くこと、働き続けるためのポイントの一つです。自身のメンタルヘルスを保つために、ストレスとのつき合い方を考えましょう。
体験活動 「叶結びのストラップ」	指先を使うことで集中力、持続力、段取り力を高めます。「願いが叶いますように…」との思いを込めて「叶結び」でストラップを作つてみませんか？
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（人生ゲーム）	一度は経験のある有名なボードゲーム！ワイワイ話しながら、みんなで楽しくゴールを目指しましょう！【定員：6名】
OB・OG交流会	サボステ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。時折過去在籍のOB・OGも参加し、色々な話を聞けるかも？ またにカードゲームを交えながら楽しく交流しましょう！
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