



ちばサポステ 2026年3月プログラム予定

日	月	火	水	木	金	土
11	2	3	4	5	6	7
10:00~12:00						
13:00~15:00	いよいよ3/13! 合説事前サポート PC講座 ★履歴書を作成しよう★ キー操作だけでExcel<前半>	いよいよ3/13! 合説事前サポート はじめてでも安心♪求人票の見方がわかる講座	いよいよ3/13! 合説事前サポート 合同企業説明会対策と面接トレーニング①	いよいよ3/13! 合説事前サポート 働く一歩手前のメンタルヘルス	いよいよ3/13! 合説事前サポート ヘルスプロモーション ～こころのおそうじ	
8	9	10	11	12	13	14
10:00~12:00					合同企業説明会 in 四街道 13:00~15:30	
13:00~15:00	いよいよ3/13! 合説事前サポート PC講座 ★履歴書を作成しよう★ キー操作だけでExcel<後半>	いよいよ3/13! 合説事前サポート 合説は準備で差がつく! 参加企業研究	いよいよ3/13! 合説事前サポート 合同企業説明会対策と心と体の健康トレーニング			レクリエーション (バドミントン)
15	16	17	18	19	20	21
10:00~12:00				心と体の健康トレーニング	春分の日	脳活性化プログラム
13:00~15:00	朗読を楽しむ ～発声・滑舌・表現～	自分が大切にしたい 「願い」を探求しよう	自分らしく生きる! そしては・た・ら・く	13:30		OB・OG交流会
22	23	24	25	26	27	28
10:00~12:00				心を落ち着かせて 字をきれいに書こう	「もやもや」を つぶやきにきてみよう!	体験活動 「やっこつなぎの小物入れ」
13:00~15:00	13:30 自他を尊重するアサーティブ	「ちょっとした会話」が 変わる コミュニケーション講座	13:30 長く働き続けるために	13:30 イヤな気持ちとの付き合い方	保護者の会	レクリエーション カードゲーム
29	30	31	※10時からプログラムを開始します。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			Excel 「ワークシートやブックの管理」			
13:00~15:00						



自他を尊重するアサーティブ	自分と相手の双方を尊重するコミュニケーション手法である「アサーティブ」を学び、心地の良いコミュニケーションのコツを掴みましょう!
朗読を楽しむ ～発声・滑舌・表現～	物語や名作を声に出して楽しむ朗読プログラムです。上手に読む必要はありません。少しずつ声を出すことに慣れながら、人に伝える楽しさや自信を育てていきましょう。読むのが苦手な方、朗読が初めての方も安心してご参加ください。
合説準備 PC講座★履歴書を作成しよう★ キー操作だけでExcel<前半>	厚生労働省発行の履歴書書式(Excel)を活用し、職場で使うと便利なキー操作で、履歴書を作成しましょう。 ※2/3実施分と同じ内容になります。複数回の受講、歓迎です! ※各自保存用にUSB スティックメモリーを持参ください。
合説準備 PC講座★履歴書を作成しよう★ キー操作だけでExcel<後半>	厚生労働省発行の履歴書書式(Excel)を活用し、職場で使うと便利なキー操作で、履歴書を作成しましょう。 ※前半参加されない方もご参加いただけます。※2/10実施分と同じ内容になります。複数回の受講、歓迎です! ※各自保存用にUSB スティックメモリーを持参ください。
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。
合説準備 はじめてでも安心♪ 求人票の見方がわかる講座	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かりやすくなるのかを、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の働き方もいっしょに見つめてみましょう。
合説準備 合説は準備で差がつく! 参加企業研究	会社研究をしているつもりでも、実は大事なところを見落としてしまっていることは少なくありません。この講座では、資料を手がかりに、会社研究のポイントをやさしく整理します。「何を見ればいいのか」が分かることで、自分に合う企業にも気づきやすくなります。無理なく取り組める内容です。
「ちょっとした会話」が変わる コミュニケーション講座	「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。
自分らしく生きる! そしては・た・ら・く	様々な就労機会を通じて、働くとは、自分らしくとは、ディスカッションしながら共に気づいていきましょう。
長く働き続けるために	自己理解や企業研究をきっかけに、自分らしく無理なく長く働き続けるためのヒントを、一緒に考えてみませんか。
合説準備 合同企業説明会対策と 面接トレーニング①	・合同企業説明会へ向けてどんなことを質問したらいいのかを考える。 ・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
合説準備 合同企業説明会対策と 心と体の健康トレーニング	・合同企業説明会へ向けてどんなことを質問したらいいのかを考える。 ・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る。
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、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。
「もやもや」をつぶやきにきてみよう!	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。
合説準備 働く一歩手前のメンタルヘルス	「頭では働きたいと思うのに動けない」「やる気が起きない」または「怒り」「衝動行動」などを自律神経の視点で紐解きましょう。対話をしながらポリヴェーガル理論について学びます。
自分が大切にしたい「願い」を探求しよう	起こった出来事を通して感じた気持ちは自分が大切にしたい「願い」を教えてください。ニーズカードを使ってグループワークをします。
イヤな気持ちとの付き合い方	イヤな気持ちに支配された時に役立つ「マインドフルネス」を体験してみよう。マインドフルネスは第3の認知行動療法といわれています。
合説準備 ヘルスプロモーション こころのおそうじ	心身の健康は、働くこと、働き続けるためのポイントです。「合同説明会」を前に、自分自身の「こころ」に目を向けてみましょう。
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、ワーキングメモリーを強化します。クイズ、パズル、なぞなぞ、間違い探し、クロスワード、数独、謎解きなどに挑戦しましょう。
体験活動「やっこつなぎの小物入れ」	指先を使うことで集中力、持続力、段取り力を高めます。今回は、伝統折り紙の「やっこさん」を12個組み合わせて小物入れを作りましょう。
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! ※運動しやすい服装、履物でお越しください。 会場:実技棟、定員:10名
レクリエーション(カードゲーム)	トランプを用いて色々なゲームをしたり、語彙力を高める「ボブジテン」もプレイ予定。笑い合いながら楽しく遊びましょう! 会場:教室、定員:6名
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。時折過去在籍のOB・OGも参加し、色々な話を聞けるかも?時折運動を交えながら交流しましょう! 会場:実技棟
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