



2025年1月 ちばサポステ セミナーカレンダー



日	月	火	水	木	金	土
		1 元日 	2 新年もよろしく お願いいたします。 	3 	4 年始は6日(月)まで お休みになります。 	
5	6	7 13:00~14:30 こころの健康 対話をしながら フォーカシング	8 13:00~14:30 PC講座 Excel 超基礎	9 13:00~14:30 就活応援 電話対応にチャレンジ1	10 13:00~14:30 コミュニケーション 我慢しすぎない自己表現を 身につけよう	11 ★13:00~15:00 リクリエーション 人生ゲーム ◆和室
12 	13	14 ★10:00~11:30 こころの健康 ニーズカードを使って 自分の本音に気づこう ◆大原学園千葉校	15 13:00~14:30 就活応援 応募書類「自己PR」を 書くコツ	16 ★12:10~15:30 合同企業説明会 in 四街道 ◆四街道市文化センター	17 13:00~14:30 職業人講話 自分らしく働いて 生きるには!?	18 ★13:00~15:00 家族セミナー 就労していない方がいる ご家族向けセミナー
19	20	21 ★13:30~15:30 マイスター講座2 粋なスタイルの造園師の指導で 世界でただ一つのオリジナル 苔玉作りを体験しよう	22 13:00~14:30 就活応援 読みやすい文章を書こう	23 13:00~14:30 PC講座 Excel「テーブル」	24 ★10:00~11:30 コミュニケーション ネガティブな「思考クセ」の 直し方 ◆大原学園千葉校	25 ★13:00~15:00 リクリエーション カードゲーム ※会場はセミナールームです
26	27	28 13:00~14:30 業界研究 ～最初は誰でも未経験! イチから学べるマンション 清掃のお話～	29 13:00~14:30 就活応援 知っておきたいお金の知識	30 13:00~14:30 就活応援 メモを取ろう	31 13:00~14:30 こころの健康 こころが軽くなる勉強会	

合同企業説明会 in 四街道 開催

今年度最後の合同企業説明会を、四街道で開催します。企業の採用担当者と直接お話ができる機会です。ぜひご参加ください!

◆日時 令和7年1月16日(木) 12:10~15:30(受付11:40~) ◆会場 四街道市文化センター 四街道市大日 396

※お申込み・お問い合わせはちばサポステ(☎ 043-351-5531)まで





1月のセミナー追加情報



7日(火)	対話をしながらフォーカシング	フォーカシングとは、言葉にならないモヤモヤザワザワなどの感覚に注意を向ける心理療法のプロセスです。対話しながら体験してみよう。
8日(水)	Excel 超基礎	Excelの基本操作と一緒に操作してみましょう。初心者におススメです。慣れている方も、復習でスキルチェックしてみましょう。
9日(木)	電話対応にチャレンジ1	職場での様々な場面で必要になる電話対応について学びましょう。
10日(金)	我慢しすぎない自己表現を身につけよう	相手も尊重し、自分の気持ちにも素直になれる表現方法を身につけると、よりスムーズな人間関係につながります。
11日(土)	人生ゲーム	ボードゲームで楽しみながらコミュニケーションをとりましょう！ルールを知らないかたも大歓迎です。
14日(火)	ニーズカードを使って自分の本音に気づこう	イライラしたりモヤモヤの正体をニーズカードを使って紐解こう。湧き上がる感情は自分らしさや本音につながるヒントになります。 ◆大原学園千葉校
15日(水)	応募書類「自己PR」を書くコツ	自分の強みを知って、応募書類に生かす方法を考えます。ポイントを押さえれば自己PRも簡単！
16日(木)	合同企業説明会 in四街道	様々な企業の採用担当者と直接お話しできるチャンスです！ 職業理解にもつながります。
17日(金)	自分らしく働いて生きるには!?	我々は生きるために働くことが必要ですが、無理なく自分らしく働く方法を、生き方の術を知るベテランが熱く語るこのセミナーで発見してみませんか！ (※ hands提供)
18日(土)	家族セミナー	就労していない方のいるご家族のみなさま、ご本人の自立に向けて一緒に考えてみませんか？
21日(火)	粋なスタイルの造園師の指導で世界でただ一つのオリジナル苔玉作りを体験しよう	造園ものづくりマイスターであり、令和5年度日本造園建設業協会会長表彰を受けた粋な造園師が苔玉作りの体験を通して、造園業の楽しさをお伝えします。申し込み締め切りは1月9日(木)です！
22日(水)	読みやすい文章を書こう	ビジネスでは読みやすい文章を書くことが大切です。そのコツの一部をお伝えします。
23日(木)	Excel「テーブル」	Excelの機能で「テーブル」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。
24日(金)	ネガティブな「思考クセ」の直し方	考え方のクセに気づくことができると、自分自身をふり返り、気持ちを整理するきっかけをつかむことができます。◆大原学園千葉校
25日(土)	カードゲーム	カードゲーム(UNOカード、トランプ、ボブジテンなど)を楽しみながらコミュニケーションをとってみましょう！
28日(火)	～最初は誰でも未経験！イチから学べるマンション清掃のお話～	国家資格取得も可能！人々の暮らしを支える大切なお仕事、それが清掃です。未経験から始められて、実はとても奥の深い清掃の魅力をお伝えします！ いすゞビルメンテナンス(株)提供
29日(水)	知っておきたいお金の知識	就職前に、生活していくのにどのくらいお金がかかるのか再確認。社会保険や税金のしくみも知っておきましょう。
30日(木)	メモを取ろう	就職してから困らないように、メモの基本的な取り方を学び、自分に合ったメモの取り方を考えましょう。
31日(金)	こころが軽くなる勉強会	こころが軽くなる理論をお伝えします。知ると一生もの。こころとからだはつながっていることを体感します。心が軽くなれば人とのコミュニケーションも変わるかもしれません。



1月の出張相談

千葉駅前

日時:1月9日(木)
10:30~15:30

会場:ハローワークちば駅前プラザ内
千葉市中央区新町 3-13
日本生命千葉駅前ビル1F

八千代市

日時:1月10日(金)・23日(木)
10:00~16:00

会場:八千代市役所1F 第1相談室
八千代市大和田新田 312-5

四街道市

日時:1月9日(木)・31日(金)
10:00~16:00

会場:四街道市総合福祉センター3F
相談室2
四街道市鹿渡無番地



2025年2月 ちばサポステ セミナーカレンダー



日	月	火	水	木	金	土
 <p>★は開始時刻が、◆は会場が変わっています。ご注意ください！</p>						1 
2	3	4 13:00~14:30 コミュニケーション 誰もが持つる アンコンシャス・バイアス	5 13:00~14:30 PC講座 Power Point基礎	6 13:00~14:30 就活応援 面接対策 第一印象をよくするには	7 13:00~14:30 こころの健康 HSPについての勉強会	8 ★ 13:00~15:00 リクリエーション モノポリー (セミナールーム)
9	10	11 建国記念の日 	12 13:00~14:30 就活応援 応募書類「自己PR」を 書くコツ	13 ★10:00~11:30 コミュニケーション こんな時どうする?~社会編~ ◆大原学園千葉校	14 13:00~14:30 就活応援 電話対応にチャレンジ2	15 ★13:00~15:00 家族セミナー 就労していない方がいる ご家族向けセミナー
16	17	18 13:00~14:30 こころの健康 イヤな感情とのつきあい方	19 13:00~14:30 就活応援 知っておきたいお金の知識	20 13:00~14:30 PC講座 Power Point応用1	21 13:00~14:30 就活応援 面接の質問にどう答えるか を徹底対策しよう!	22 ★13:00~15:00 リクリエーション バドミントン ◆実技場
23	24	25 ★10:00~11:30 こころの健康 ニーズカードを使って 自分の本音を探求しよう ◆大原学園千葉校	26 13:00~14:30 PC講座 Power Point応用2	27 13:00~14:30 就活応援 メモを取ろう	28 ★13:30~15:30  マイスター講座3 製鉄所の仕事って 自分でもできるの!? ◆ちば仕事プラザ第6教室	



マイスター講座 に参加しよう!

今月のマイスター講座には、機械保全ととびの双子のものづくりマイスターが登場！ 製鉄所内の工場設備の保守メンテナンスのお仕事についてお話していただきます。是非参加してください！

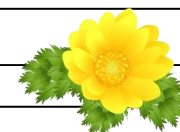




2月のセミナー追加情報



4日(火)	誰もが持っている アンコンシャス・バイアス	アンコンシャス・バイアス(無意識の偏見)について、知って、気づいて、思い込みにしばられない生活を目指しましょう。
5日(水)	Power Point基礎	初めてでも安心! PowerPointは意外と簡単です。見本ファイルを参考に、いろいろな機能を習得してみましょう。
6日(木)	面接対策 第一印象をよくするには	面接で一番大事なのは、相手により印象を持ってもらうこと。よい印象の作り方と、上手に自分をアピールする方法を学びます。
7日(金)	HSPについての勉強会	HSPとは考えすぎる人、感情を感じすぎる人、何かを察知しすぎる人。洞察系、共感系、感覚系3つのタイプを理解しましょう。
8日(土)	モノポリー	目指すは資産家! 土地や建物、株券の取引交渉を学びながら、コミュニケーションをとってみましょう!
12日(水)	応募書類 「自己PR」を書くコツ	自分の強みを知って、応募書類に生かす方法を考えます。ポイントを押さえれば自己PRも簡単!
13日(木)	こんな時どうする? ~社会編~	周囲の人と気まずい関係にならないための対応のヒントをお伝えします
14日(金)	電話対応にチャレンジ2	職場での様々な場面で必要になる電話対応について学びましょう。
15日(土)	家族セミナー	就労していない方のいるご家族のみならず、ご本人の自立に向けて一緒に考えてみませんか?
18日(火)	イヤな感情とのつきあい方	イヤな感情とのつきあい方を知るところが軽くなるかもしれません。ワークをとおして体験してみましょう。
19日(水)	知っておきたいお金の知識	就職前に、生活していくのにどのくらいお金がかかるのか再確認。社会保険や税金のしくみも知っておきましょう。
20日(木)	Power Point 応用1	見本のプレゼン資料を、より魅力的に表現できるための機能を習得しましょう! 確認しながらゆっくり進めていきます。
21日(金)	面接の質問にどう答えるかを 徹底対策しよう!	自己PRや志望動機など、面接で聞かれる重要質問に対して、どのように回答していくのかを学び、面接のコツをつかむセミナーです。ロープレ練習はありませんので、お気軽にご参加ください。
22日(土)	バドミントン	バドミントンで体も心もスッキリ! 初心者大歓迎 ※道具はサボステで用意しますがマイラケットの持ち込み歓迎。着替えだけご用意ください。
25日(火)	ニーズカードを使って 自分の本音を探求しよう	出来事を通して感じた気持ちをヒントに自分の本音を探求しよう。ニーズカードを使って対話をします。
26日(水)	Power Point 応用2	見本のプレゼン資料を、より魅力的に表現できるための機能を習得しましょう! 確認しながらゆっくり進めていきます。
27日(木)	メモを取ろう	就職してから困らないように、メモの基本的な取り方を学び、自分に合ったメモの取り方を考えましょう。
28日(金)	製鉄所の仕事って自分でもできるの!?	機械保全ととびの双子のものづくりマイスターが製鉄所内の工場設備の保守メンテナンスのお仕事について現場感たっぷりをご紹介します。 ※申し込み締め切りは2月21日(金)です。



今月の出張相談

千葉駅前



日時:2月6日(木)・20日(木)
10:30~15:30

会場:ハローワークちば駅前プラザ内
千葉市中央区新町 3-13
日本生命千葉駅前ビル1F

八千代市



日時:2月14日(金)・27日(木)
10:00~16:00

会場:八千代市役所1F 第1相談室
八千代市大和田新田 312-5

四街道市



日時:2月13日(木)・28日(金)
10:00~16:00

会場:四街道市総合福祉センター3F
相談室 2
四街道市鹿渡無番地