



2024年 5月 ちばサポステ セミナーカレンダー



日	月	火	水	木	金	土
 <p>5月からちばサポステでのセミナーの開始時刻が変更になります。ご注意ください！</p> 		1 13:00～14:30 こころの健康 不安、やる気が起きない等の正体	2 13:00～14:30 就活応援 知っておきたいお金の知識	3 憲法記念日 	4 みどりの日 	
5	6	7 13:00～14:30 就活応援 ビジネスマナークイズに挑戦2	8 ★10:00～14:30 PC講座 午前 基礎編 (Word) 午後 応用編 (Word) <small>[昼休憩1時間]</small>	9 13:00～14:30 就活応援 就職活動の準備はここから	10 13:00～14:30 こころの健康 ストレスを知って、コントロールしよう	11 ★13:00～15:00 リクリエーション バドミントン ◆実技場
12	13	14 ★10:00～11:30 こころの健康 気持ちをヒントに本音に繋がろう ◆大原学園千葉校	15 13:00～14:30 自己理解 「普通」って何？	16 13:00～14:30 就活応援 確認！敬語の使い方3	17 ★13:30～14:30 職業人講話 親に頼らない生き方 外部講師によるセミナー	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 13:00～14:30 就活応援 メモを取ろう	22 13:00～14:30 PC講座基礎 Excel	23 13:00～14:30 コミュニケーション 伝える力を高めるためのトレーニング	24 ★12:00～15:00 プログラミング体験 外部講師によるセミナー	25 ★13:00～15:00 リクリエーション 人生ゲーム ◆和室
26	27	28 ★10:00～11:30 コミュニケーション 誰もが持っている？ アンコンシャス・バイアス ◆大原学園千葉校	29 13:00～14:30 こころの健康 HSPについての勉強会	30 13:00～14:30 就活応援 読みやすい文章を書こう	31 13:00～14:30 趣味トーク！！ ～なかま作りのきっかけを見つけよう！！～ 外部講師によるセミナー	



- ちばサポステで行うセミナーの開始時刻が13:00に変更になりました。
- ★は開始時刻や終了時刻が、◆は開催場所が異なります。ご注意ください！





5月のセミナー追加情報



心の健康	1日 (水)	不安、やる気が起きない等の正体	やる気が起きない、不安な気持ちなどは性格や意思の問題ではありません。正体を知って付き合い方を見つけましょう。
	10日 (金)	ストレスを知って、コントロールしよう	ストレスがおきるしくみを知って、上手につきあっていきましょう。自分でできるコントロール法も考えます。
	14日 (火)	気持ちをヒントに本音につなごう	イライラ？モヤモヤ？湧き上がる感情をヒントに自分の本音、願いつなごう。ニーズカードを使うワークを行います。 ◆会場は大原学園千葉校です。
	29日 (水)	HSPについての勉強会	5人に1人はいると言われていたHSP(ひといちばい敏感な人)は、ひといちばい考える人、感じる人、何かを察知する人です。感覚系、共感系、洞察系の3つのタイプについても学びましょう
コミュニケーション	23日 (木)	伝える力を高めるトレーニング	気持ちをうまく伝えられない、何を言ってるのかわからないと言われる、そんな悩みを解決するポイントをお伝えします。
	28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、誰もがいきいきと暮らせる毎日を目指しましょう。 ◆会場は大原学園千葉校です。
リクリエーション	11日 (土)	バドミントン	バドミントンで体と心をほぐしましょう！ 初心者の方も大歓迎です。※道具はサボステで用意します。着替えだけご用意ください。
	25日 (土)	人生ゲーム	ボードゲームの定番(?)である人生ゲームを、みんなでワイワイ楽しみましょう！
就活応援	2日 (木)	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の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。
	7日 (火)	ビジネスマナークイズに挑戦	ビジネスマナーを学び、仕事をスムーズに進めましょう！
	9日 (木)	就職活動の準備はここから	就職活動ってどこから始めたらいいの?という悩みにお答えします。自己ワークが多めのセミナーです。
	16日 (木)	確認! 敬語の使い方3	敬語が使えると就職してからはもちろん、面接でも好印象を与えることができます！
	21日 (火)	メモを取ろう	就職してから困らないように、メモの基本的な摂り方を学び、自分に合ったメモの取り方を考えましょう。
	30日 (木)	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。
自己理解	15日 (水)	「普通」って何?	「今の自分」とか「本当の自分」は、そんなに他人と違うの?そんな疑問に応えます。
PC講座	8日 (水)	Word(基礎・応用)	Wordの基礎から応用までを学びます。最後はチラシを作成してみましょう。
	22日 (水)	Excel(基礎)	ビジネスシーンでよく使われる関数機能と効率よく Excel 表を作成するための基礎的操作を学びます。
外部講師によるセミナー	17日 (金)	親に頼らない生き方	親に頼らずに自分のチカラで自立を目指して生きていくには!? 人生の大先輩から何らかのヒントを学んでみよう!
	24日 (金)	プログラミング体験	プログラミングを実際に体験してみよう! ※株式会社ネクステージ様 提供
	31日 (金)	趣味トーク!!	初めての人と何を話せばいいかわからない...、あの人と仲良くなりたけれど何を話そう...。こんな経験はありませんか? 自分の「趣味や好きなこと」を活用して、そんな時の打開策のヒントを見つけましょう!! ※LITALICOワークス様 提供
家族セミナー	18日 (土)	就労していない方がいるご家族の皆様へ	就労していない方のいるご家族の皆様、ご本人の自立に向け一緒に考えませんか?

5月の出張相談

千葉駅前

日時:5月2日(木)・16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:5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:5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