






ふなばしサポステ 2025年10月プログラム予定



	日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3	4
	※10時からプログラム開始します。終了は15時です。 ※遅刻・欠席の際は、必ず事前に連絡をしてください。 ※全て予約制になります。 ※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。			ゆっくりMOS Excel チャレンジ①	Google便利機能	SST ～会話力アップ～	オリジナルの小物製作
				自己理解① 「わたし」とは何者なのか	お仕事なんでも相談会 ディーキャリア船橋 様	モノ作り体験 城東職業訓練校 様	お仕事を始める前に
	5	6					
		10:00 ～ 12:00	英語で音読	ゆっくりMOS Excel チャレンジ②	教室開放DAY! ～モクモク活動～	ヘルスプロモーション ～“からだ”と “こころ”の健康～	教室開放DAY! ～モクモク活動～
		13:00 ～ 15:00	面接トレーニング①	自己理解② 「推し」を語る会	働くことが生きること ～株式会社千手 (A型事業所)～	仕事理解① 自分を取り巻く 社会を知ろう	オリジナルの小物製作
	12	13					
	ス ポ ー ツ の 日	10:00 ～ 12:00	Let's音読	ゆっくりMOS Excel チャレンジ③	自己紹介シート (パワーポイント)	教室開放DAY! ～モクモク活動～	教室開放DAY! ～モクモク活動～
		13:00 ～ 15:00	面接トレーニング②	仕事理解② 企業研究の第一歩	コントロールフォーカス AnyCampas西船橋 様	職業人講話 みらい人事	英語で音読
	19	20					
		10:00 ～ 12:00	オリジナルの小物製作	ゆっくりMOS Excel チャレンジ④	WEB面接のポイント	脳活性化プログラム	オープンデー Let's音読! ☆裏面参照
		13:00 ～ 15:00	面接トレーニング③	教室開放DAY! ～モクモク活動～	習志野市保護者サポート 講演会 ☆下記参照	英語で音読	保護者の会
		10:00 ～ 12:00	オリジナルの小物製作	ゆっくりMOS Excel チャレンジ⑤	Google Formの使い方	体験活動 ものづくり	
		13:00 ～ 15:00	心を落ち着かせて 字をきれいに書こう	ストレスマネジメント① ストレスと心身への 影響を知る	教室開放DAY!	お仕事を始める前に	
	13:30	職業人講話		様々な企業や個人の方にご来所頂き、仕事内容ややりがい、業界・企業情報をお話していただくプログラムです。			
	仕事理解①②		①自分を取り巻く社会を知ろう～社会の変化が労働市場に与える影響を理解しておこう ②企業研究の第一歩～企業研究の第一歩				
	13:30	お仕事なんでも相談会		就職活動から就職後、それぞれに必要なことを解説するだけでなく、不安なこと、心配なこと、疑問点についても、なんでもお答えします。			
	面接トレーニング①～③		①面接当日までの心構えと準備。応募書類の確認と書き方。当日の服装と姿勢、礼法面接待機、面接室入室から退室までの所作と練習 ②応募書類の確認、履歴書・志望理由の確認、面接待機、面接室から退室までの所作と模擬練習 ③応募書類の確認、履歴書・志望理由・職務経歴書・面接問答対策の確認、面接待機、面接室から退室までの所作と模擬練習				
お仕事を始める前に		先月26日に実施された合同説明会を終えて参加企業の正社員やパートタイマーのポジションに応募予定の方はぜひ参加してください。雇用契約書のことや有給休暇のこと働き始める前にぜひ知っておいてほしい事など説明します。					
Google Formの使い方		Google Formを使ってアンケートを作成してみよう。設問の設定から集計したデータの見方を学びます。					
WEB面接のポイント		WEB面接を実際に体験してみよう。カメラの写り方、WEB上での話し方などについて説明をします。					
Google便利機能		Google カレンダーやドキュメントの便利な機能について紹介します。 就職活動や実際に仕事に役立つ内容が盛りだくさんです。					
自己紹介シート (パワーポイント)		パワーポイントを使ったことがなくても大丈夫。3つの基本操作で、オリジナル自己紹介を作ってみよう。					
ゆっくりMOS Excelチャレンジ①～⑤		MOSスキル実習問題を解きながら、Excel機能をマスターしましょう!					
13:30	働くことが生きること		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。				
自己理解①②		①「わたし」とは何者なのか～普段の自分を振り返り、「わたし」の持ち味を知っておこう ②「推し」を語る会～好きなことや夢中になれることから、価値観のヒントを得る					
13:30	コントロールフォーカス		自分が抱えている困りごとを①書き出し②「コントロールできること」を『仕分け』して③『手放す』事で unnecessary ストレスを減らす思考スキルです!				
SST～会話力アップ～		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。今回は、「会話が続く基本のポイント」を身につけて、苦手意識を克服しましょう					
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。集中力を保ちたい。くせ字があり、もう少し字がきれいに書けたら…。など字を書くことで色々な効果を目指して練習します。					
英語で音読		Disneyの映像をバックグラウンドにイメージを膨らませて大きな声で読んでみましょう。					
ストレスマネジメント①		ストレスと心身への影響を知る～ストレスを受けたとき、どのような仕組みで影響がでるのか理解しておこう					
Let's音読		詩や文章を音読することで、心や身体に音を響かせ豊かな気持ちになってみませんか。 10/25 (土) はオープンデーです。予約制ですが利用者の方以外も参加できます!					
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に挑戦しましょう。					
ヘルスプロモーション ～からだ”と“こころ”の健康～		健康を維持することは、働くことの第一条件です。健康に意識を向けて、労働と健康のバランスを保つことは、パフォーマンスの向上につながります。					
体験活動：ものづくり		指先を使うことで集中力、持続力、段取り力を高めます。今月は、手ぬぐい1枚で「あずま袋風エコバッグ」をつくりまします。					
13:30	モノ作り体験		電子回路作成・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”で体験しよう! 教わろう! 【定員10名】				
オリジナルの小物製作		自分でデザインを考え、巾着やポーチなど手縫いで仕上げます。その他材料を変えて小物の製作もします。 自分らしさを表現してみませんか。					
教室開放DAY! ～モクモク活動～		いつもプログラムを開催しているふなサポの教室を自習に使えます。 PCの勉強をしたり履歴書を作ったり、好きに活用できます! ※予約制になります。					
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?					
☆ 習志野市保護者サポート 講演会		日時: 10/23 (木) 13:30～15:30 場所: 習志野市中央公民館「ブラッツ習志野」会議室1・2 ～いきづらさを抱える人の就職活動の始め方を考える～					

予約TEL番号：（登録済の方）047-437-5338

（新規の方）047-437-6003