



ふなばしサポステ 2025年12月プログラム予定



※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。（予約不要のプログラムは除く）
※遅刻・欠席の際は、必ず事前に連絡をください。
※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。

予約TEL番号

（登録済の方）047-437-5338

（新規の方）047-437-6003

ふなサポH.P



※予約不要のプログラムでも
登録は必要になります。



日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
	10:00 12:00	オリジナルの小物製作	パソコン基礎講座 《Word/Excel/ PowerPoint編》	予約不要 履歴書寺子屋	就活準備ガイド ：自己理解編	アルバイトを始める前に
	13:00 15:00	予約不要 教室開放DAY! ～モクモク活動～	簿記基礎①	就活に役立つ心理学	13:30 特別講座 東京ミドルワーク チャレンジ 様	オリジナルの小物製作
7	8	9	10	11	12	13
	10:00 12:00	人前で話すコツ	パソコン基礎講座 《Word/Excel/ PowerPoint編》	納得して働くための “就労条件整理術”	脳活性化プログラム	アルバイトを始める前に
	13:00 15:00	面接トレーニング①	簿記基礎②	13:30 職業人講話 佐川急便株式会社 東京営業所 様	13:30 身だしなみは日々の 小さな習慣から スマイルハート船橋 様	予約不要 教室開放DAY! ～モクモク活動～
	10:00 12:00	Let's音読	パソコン基礎講座 《Word/Excel/ PowerPoint編》	“この会社に入りたい”を 伝える志望動機の作り方	就活準備ガイド ：スキルアップ編	人前で話すコツ
	13:00 15:00	面接トレーニング③	簿記基礎③	13:30 自分トリセツ ティエンカレッジ 西船橋キャンパス 様	予約不要 履歴書寺子屋	予約不要 教室開放DAY! ～モクモク活動～
	10:00 12:00	オリジナルの小物製作	パソコン基礎講座 《Word/Excel/ PowerPoint編》	書類通過率を高める！ 履歴書&職務経歴書 実践講座	体験活動	OB・OG
	13:00 15:00	心を落ち着かせて 字をきれいに書こう	13:30 特別講座 ワークスタート事務局 様	13:30 PowerPointで バラバラ漫画 ハートフルNKC船橋 様	みんなに役立つ年末年始の 過ごし方	保護者の会

☆お知らせ☆
12/30（火）～1/3（土）は
冬期休所となります。



職業人講話	13:30	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。 12/11は佐川急便株式会社 東京営業所様をお招きしています。
特別講座 東京ミドルワーク チャレンジ	13:30	就職準備に向けてのリスタート！3か月間ステップアッププログラムの説明、プログラム体験、活用方法の説明などの体験出張セミナー。対象者は35歳以上です。東京ミドルワークチャレンジ事務局 様
特別講座 身だしなみは日々の 小さな習慣から	13:30	清潔感のコツは、毎日のちょっとした積み重ね。見た目が変わると、周りからの見方も変わり、自信にもつながっていきます。 今日からできる身だしなみの基礎について、実践を交えながらお伝えしていきます。スマイルハート船橋 様
特別講座 自分トリセツ	13:30	「自分トリセツ」は、自分の個性を正しく理解してもらうコミュニケーションツールです。就職なども考え、「何を知るべきか」を明確にするため、ぜひセミナーに参加して自分だけのトリセツを作成しましょう。ティエンカレッジ西船橋キャンパス 様
特別講座 ワークスタート	13:30	東京しごとセンターワークスタート事務局様による週5日×7週間の通所型プログラムの説明、プログラム体験、活用方法の説明などの体験出張セミナーです。ワークスタート事務局 様
特別講座 PowerPointで バラバラ漫画	13:30	PowerPointの基本操作を学んで、オリジナルのバラバラ漫画を作ってみよう！ハートフルNKC船橋 様
面接トレーニング①③	step5	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、面接機、面接入室から退室までの所作と練習 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、面接機、面接入室から退室までの所作と模擬練習
“この会社に入りたい” を伝える志望動機の作り方	step5	～企業研究 × 自己分析 = 納得の志望理由～ 自分の強みと企業の魅力をつなげる構成で、面接にも強くなる文章を作ります。
書類通過率を高める！ 履歴書&職務経歴書実践講座	step5	～そのまま応募に使える書類を一緒に仕上げよう～ 実際に書きながら、書類で自分をどう“売り込む”かを考える実践型プログラムです。
納得して働くための “就労条件整理術”	step5	～曖昧なまま就職しない！働き方の希望を可視化しよう～ 「給与」「勤務地」「働き方」など、自分の希望条件を言語化し、転職後の後悔を防ぎます。
パソコン基礎講座 《Word/Excel/ PowerPoint編》	step4	演習問題を解きながら、パソコンの基本を学びましょう！Wordから順に学習していきます。※USBメモリ持参
就活準備ガイド：スキルアップ編	step4	仕事をするうえで必要な知識を学び、スキルアップをめざします。テーマは「電話のかけ方・受け方」です。
就活準備ガイド：自己理解編	step4	就活は何から始めていいかわからない…と、悩んでいませんか？まずは、「自分にはどんな強みがあるか」「どんなことを大切に して働きたいか」について考えましょう。
アルバイトを始める前に	step4	今まで働いてお給料をもらったことのない人、初めて会社やお店でアルバイトをする予定の人たちのための基本講座です。
人前で話すコツ	step3	みんなの視線に手はプルプル、膝はガクガク…人前が苦手でも、みんなが聞きたい発表が出来るようになります！
就活に役立つ心理学	step3	認知行動療法などをベースにストレスとの付き合い方を学んだり、カードゲームを用いて上手な自己表現を学びます。
簿記基礎①～③	step3	簿記の基礎を学び、3級取得を目指す
脳活性化プログラム	step2	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、カードゲームに挑戦 しましょう。
体験活動	step2	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、折り紙で2026年の「干支飾り：午（うま）」を作ります。
Let's音読	step2	正しい姿勢と適切な音量で詩や文章を音読することで、人前で話すことに慣れてみませんか。2回目は同じ内容です。
心を落ち着かせて 字をきれいに書こう	step2	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。
オリジナルの小物製作	step2	手縫いで巾着やポーチなどを仕上げます。12月はクリスマスオーナメントも作ります。 手先を動かして自分だけの作品を作ってみませんか。
みんなに役立つ年末年始 の過ごし方	step 1-2	心身の健康管理から就職活動準備まで、年末年始の心構えを知る
予約不要 履歴書寺子屋		2時間いつでもプログラムを行っている教室を開放します。企業に応募するにはまずは履歴書が必要です。ふなサポを利用し始めた 方、いよいよ応募する方、誰でも自由に参加して必要なアドバイスを受けられます。PCの貸し出しもOK、予約不要です！！
予約不要 教室開放DAY! ～モクモク活動～		いつで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！ ※予約は不要ですが、新規の方はふなサポの登録が必要になります。（予約不要のプログラムでも全て登録が必要になります）
OB・OG交流会		テーマを設けた討論会、日常のちょっとした出来事の報告、親交を深めるためのイベント企画を行い、人と関わる力や発想力を磨き 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？