



ふなばしサポステ 2026年1月プログラム予定



日	月	火	水	木	金	土
		※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。	予約TEL番号 (登録済の方) 047-437-5338 (新規の方) 047-437-6003	ふなサボH.P. ※予約不要のプログラムでも登録は必要になります。		
4	5	6	7	8	9	10
	10:00 ~ 12:00	11:30 船橋大神宮 初詣	パソコン基礎講座 《Word/Excel/ PowerPoint編》	伝えたいことが伝わる 話し方講座	就活準備ガイド： スキルアップ編	オリジナルの小物製作
	13:00 ~ 15:00	特別講座 ワークスタート！	簿記基礎④	就活に役立つ心理学	予約不要 履歴書寺子屋	人前で話すコツ
11	12	13	14	15	16	17
成 人 の 日	10:00 12:00	Let's音読	パソコン基礎講座 《Word/Excel/ PowerPoint編》	1分で伝わる！ 説得力アップのPREP話法	脳活性化プログラム	オリジナルの小物製作
	13:00 ~ 15:00	面接トレーニング①	簿記基礎⑤	《苦手克服チャレンジ》	ABC ネイティブなら 6歳までに覚える英語	人前で話すコツ
☆お知らせ☆ 新年は1/6（火）が 開所日となります		20	21	22	23	24
	10:00 ~ 12:00	予約不要 教室開放DAY! ～モクモク活動～	パソコン基礎講座 《Word/Excel/ PowerPoint編》	仕事がデキる人のメモ術	ヘルスプロモーション： ストレスとのつき合い方	予約不要 教室開放DAY! ～モクモク活動～
	13:00 ~ 15:00	面接トレーニング②	簿記基礎⑥	13:30 ゲームチームビルディング ディーキャリア船橋 様	Let's音読	ABC ネイティブなら 6歳までに覚える英語
	27	28	29	30	31	
	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	体験活動： 「叶結びのストラップ」	OB・OG交流会
	13:00 ~ 15:00	心を落ち着かせて 字をきれいに書こう	13:30 バウンダリー ～適度な心の距離感の保ち方～ ココルポート船橋駅前 様	13:30 自分とは？ ディーエンカレッジ 西船橋キャンパス 様	仕事理解	保護者の会
特別講座 ゲームチームビルディング	13:30	ゲームを通して、コミュニケーションスキルやチームワークを強めていくプログラムになります。みんなで力を合わせ、目的に向かわせて取り組んでいく、楽しく、為になる内容になっています。ディーキャリア船橋 様				
特別講座 バウンダー	13:30	自分と相手、その間には目に見えない、これ以上相手に踏み込んで欲しくない「心の境界線」を人間はもっています。このプログラムでは「自分と相手との間に引く境界線」について一緒に考えていきます。ココルポート船橋駅前キャンパス 様				
特別講座 自分とは？	13:30	「自分ってどんな人だろう？」「何が得意なんだろう？」と悩んでいませんか？「普段気づかない私の素敵」に気づき、自分への理解を深めることができます。新たな自己発見に繋げましょう！ディー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				
面接トレーニング①②	step5	①面接当日までの心構えと準備。面接時の服装と姿勢、礼法。ハローワークインターネットの見方と職種検討。応募書類の確認、履歴書の書き方支援 ②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、面接入室から退室までの所作と模擬練習				
仕事がデキる人のメモ術	step5	～指示も会話を正確に記録して、ミスゼロへ～ 聞き漏らし・勘違いを防ぐための「実践的なメモの取り方」を体験しながら学びます。				
1分で伝わる！ 説得力アップのPREP話法	step5	～要点→理由→具体例→まとめで、相手の心をつかむ～ 会話や面接の中で「説得力がある」と思われる話し方の型を練習します。				
就活準備ガイド：スキルアップ編	step4	仕事をする上で必要な知識を学び、スキルアップを目指します。「接遇マナー」について知り、日常生活にも活かしましょう。				
仕事理解	step4	仕事に必要な能力を考える				
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				
伝えたいことが伝わる話し方講座	step4	～考え方を整理して、面接や職場でしっかり伝える技術～ 相手に「結局何が言いたいの？」と思われない伝え方を学びます。報告・面接・会話での実践に活かせます。				
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④～⑥	step3	簿記の基礎を学び、3級取得を目指す				
ネイティブなら6歳までに 覚える英語！	step3	英語圏で育つ子供たちと同じように6歳までに覚える20の基本のパターンをくり返し練習して即戦力になる英語を身につけよう！				
人前で話すコツ	step3	『緊張』をほぐすいろいろな方法を学んでいざというときに感じるドキドキを自分に合ったエネルギーに変える方法を覚えましょう。				
《苦手克服チャレンジ》	step2	コミュニケーションゲームを通じて他者との関わりを持ちましょう♪				
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、ゲームなどに挑戦しましょう。				
体験活動： 「叶結びのストラップ」	step2	指先を使うことで集中力、持続力、段取り力を高めます。 「願いが叶いますように…」との思いを込めて「叶結び」でストラップを作つてみませんか？				
Let's音読	step2	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。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、集中力を保ちきれいな字を書きたい…。くせ字があり、もう少し字がきれいに書きたい…。それぞれが目的をもって字の上達を目指して練習しましょう。				
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。手先を動かして自分だけの作品を作ってみませんか。				
船橋大神宮 初詣	step1	新年を迎え、気持ちを新たにして日本の文化と伝統について学び、これから的生活の参考とすることと、自己の就労に向けて希望を持ち参加者と気持ちを共有する。				
ヘルスプロモーション： ストレスとのつき合い方	step1	健康の維持・管理は、働くこと、働き続けるためのポイントの一つです。自身のメンタルヘルスを保つために、ストレスとのつき合い方を考えましょう。				
予約不要 履歴書寺子屋		2時間いつ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。ふなサボを利用し始めた方、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～		いつもプログラムを開催しているふなサボの教室を自習に使えます。PCの勉強をしたり履歴書を作つたり、好きに活用できます！ ※予約は不要ですが、新規の方はふなサボ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？				