



# 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	3	4
★は開始時刻が、 ◆は会場が変わっています。ご注意ください！				本年もよろしく お願いいたします。		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 ◆セミナールーム
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！ (※手提供)
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。 <b>申し込み締め切りは1月9日(木)です！</b>
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、ポブジテンなど)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)・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: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