

	月 31	火 1	水 2	木 3	金 4	土 5
サポステ			PC講座①② 自分のペースで進められ 自習形式の講座です。 Word、Excelそれぞれ基 礎と応用のテキストから始 めることが出来ます。 初めPCを操作する方や PCスキル自信のない方向 きの講座です。		キョウカイ人講話 ドラゴンボールやセーラー ムーンなどのアニメ、TV番 組やCM、映画製作など東 映グループで広告やキャラ クタービジネスを手掛ける 「マスコミキョウカイ人」に よる業界内外のいろんなお仕 事についてお話しいたさ します。	厚生労働省編一般職業適性検 査(GATB)です。適性がある職業 の傾向がわかります。
サポステ	7	8	Let'sトライ! PowerPoint 誰かに伝えるために は、解りやすく伝える ことが大切です。 Powerpointのスキルを身に つけて提案力を高めて みましょう！	はじめの一步 プログラムA 仲間と一緒に「気持ち」 を知り「らしさ」 を発見し合うプログラムで す。「はじめの一步」 を踏み出すヒトを得よ う！	働く人を取り巻く 法律と社会制度 働くひとには義務と権利 があります。残業時間の 制限や残業した時の報酬 増額など知っておいた方 が良い仕組みをお話しし ます。	サポステ説明会 サポステってどんなところ？ご 利用前にご支援内容をご説明 します。説明会終了後、ご希 望者様には個別相談会も行い ます。
所外						
サポステ	14	15	16	17	18	19
サポステ	一般職業適性検査 厚生労働省編一般職業適性 検査(GATB)です。適性かあ る職業の傾向がわかります。	社交不安について 人前で意見を言う、電話をす る、字を書く、注目を浴びてい る気がして…気が気じゃない という仲間同士で、困りごとを 共有し、対処方法など意見を 交換します。	ハンドメイド教室 ペーパークラフトで可愛いバス ケット作りましょう！	サポステ説明会 サポステってどんなところ ？ご利用前にご支援 内容をご説明します。		OBによる 職業説明会 OBから今働いている仕事に ついて、やりがい、いやなこ となどざっくばらんにお話し いただきます。
サポステ	21	22	23	24	25	26
サポステ	祝日	祝日	PC講座③④ 自分のペースで進められ 自習形式の講座です。 Word、Excelそれぞれ基 礎と応用のテキストから始 めることが出来ます。 初めPCを操作する方や PCスキル自信のない方向 きの講座です。	ビジネスマナー 挨拶、言葉遣い、電話応 対など職場に必要なマナ を確認していきます。 カラータイプ診断 「色彩心理的な観点を元 に、自分の性格をより良く することができます。	一般職業適性検査 厚生労働省編一般職業適 性検査(GATB)です。 適性がある職業の傾向が わかります。 睡眠のお話-2- 体調管理には生活リズム を整える事が大切です。睡 眠と食事の関連性など心 身の健康作りのヒントをお 伝えします。	
所外					農業体験 癒しとほっこり農業体！ 松戸市で無農薬野菜を 作っているご夫婦の農園 で、種まき、手入れ、収穫、 袋詰めなどを体験してい たできます。	
サポステ	28	29	30	1	2	3
1DAYセミナー 面接通過力UP！面接官の気 持ちを引き付ける面接力を 身に付けます。	ミニ企業説明会 *南富士(屋根取り) *ニチイケアネット 南富士社は屋根づくりの面 白さ、ニチイケアネット社 は車いすなど介護用品のメ ンテナンスのお仕事をご説 明いただきます。	【実践講座～EXCEL～】 Microsoft officeの Excelを活用し授業の ように皆で一斉に進 めていく講座です。 基礎講座のテキスト EXCEL基礎編終了程 度のパソコンスキル がある方が対象で す。				