

登録なしで参加OK公開セミナー

サポステ説明会

サポステの利用を検討中の方や
そのご家族、関係機関の方を対
象に利用方法・メニューについ
て説明します。希望に応じて個
別相談も受けられます。

職業興味検査から 見えてくる適職探索

簡単な質問に答えるだけで、あなた
の職業に対する興味の傾向や、自分
に合う仕事が見えてきます。働き方
を考えるヒントが見つかります。

「ミドルのための就活応援セミナー」 ～非正規・無業から次の一歩へ～

あなたの経験と知見、多くの「チカラ」が
今、求められています！ここから次の
ステージに向けて一緒に取り組んでみませ
んか？ハローワークとの共催セミナーです。



一般職業適性検査

いろいろな仕事に必要なとされる代表的な能力を数値化し
て、自分に向いている職業の傾向を知るための検査です。
どんな仕事に向いているのかを考えるヒントになります。

農業体験【持ち物】①軍手②汚れてもいい服装と靴③帽子④飲み物

松戸市にある無農薬野菜の農園「綾善ファーム」で、種まきや草取り、収穫、袋
詰めなど、いろいろな畑のしごとを体験してみませんか？土にふれ、季節の野菜
と向き合いながら、自然の中で体を動かしてリフレッシュできます。

PC・ITスキルアップ

PC基礎講座

Word、Excel、PowerPoint、
それぞれ基礎と応用を自習形式で
学べます。タッチタイピングから
始めたい方や応募書類の作成サポ
ートを受けたい方もOKです。

PowerPoint実践講座

誰かに伝える為には、解りやす
く伝える事が大切です。
PowerPointのスキルを身に付
けて提案力を高めよう！
【持ち物】USBフラッシュメモリー

3次元CAD基礎講座 入門編

専門家と一緒に「solidworks」
というソフトを用いて、3次元
CADの体験ができます。興味
のある方その世界を覗いてみ
ませんか。

簡単！スマホで 動画編集を楽しもう！

今や動画編集が当たり前？あなたの
手の中スマホのアプリで気軽に動画
を作っちゃおう。
【VITA】を自身のスマホにダウ
ンロードしておいてください。

キャリア関連セミナー

面接対策

面接時のマナーや受け答えのコツをロールブ
レイニングを交えながら学んでいく講座です。
個別ニーズに合わせて実践し、その場で質疑
応答し、疑問を解消していきます。

RIASECのタイプX仕事探しのワーク

RIASEC(リアセック)というタイプ分けを使っ
て、自分の「得意」や「好き」を見える化し、
仕事探しのヒントを探します。楽しみながら
自己理解を深めたい方におすすめです。

採用担当者に届く応募書類の書き方

履歴書や職務経歴書は見えない採用担当者
に自分を表現するアート作品です。
応募先企業の求人内容で表現は変化しま
す。基本は押さえつつ、自分らしさを表現
しましょう！

AI活用プロセス

AIを使ってAIをなんとなく使っているけれ
ど、使いこなせている実感がない。
そんな人のための「一歩先の使い方」を体
験するセミナーです。日常のちょっとした
面倒を、AIでラクにしてみませんか？

働く人を取りまく労働法

労働契約ってそもそもどんな契約？労働条件の
最低基準って？加入保険は？働く上で知って
おいた方がいいルールや制度について分かりや
くお伝えします。

自分の強みを見つけよう

誰もが強みを持っています！ワークシートと
対話を通じて自分の強みを見つけましょう！
見つけた強みが、自分の可能性を広げてくれ
ます！

自己理解・コミュニケーションセミナー

行動活性化セミナー

落ち込む気持ちは、まず行動から見直して
みましょう。じっくり生活に向き合い、
見直すことで気持ちをコントロールします。
すぐに実践できる方法を学びましょう！

話の聴き方

同じ話を聞いても受け取り方は人それぞれ。
他の人の話を、思い込みなくフラットな
気持ちで聴くには？一緒に学びましょう！

朗読の時間

声を出して本や詩を読んでみましょう。
心豊かに過ごすきっかけを作りましょ
う。お気に入りの本の持参歓迎です。

長所再発見プログラム

仲間と一緒に「気持ち」を知り「らしさ」を発見
し合うセミナーです。「はじめの一歩」を踏み出す
ヒントを得よう！

ストレスマネジメント

日々のストレスと上手に付き合う方法を学びましょう。仕事や生活の中で感じているストレス
は知らずに心身に影響を及ぼします。対処法を学びセルフケアをしていきましょう。

オイルパステル

多様な表現が可能なオイルパステルを
使って自由に絵を描いてみましょう。
リラックス時間を過ごしてみませんか？

不安・緊張の扱い方

人前で意見を言うとき注目されている気が
して…等の社交場面での困り事について
の対処方法を学びます。

【コミュニティ】

～芸術の秋～作品展

絵、編み物、写真、クラフト
などを大募集！
展示期間：11/1～15
作品紹介：11/15に参加者
同士で作品紹介をします。
展示のみの参加もOKです。

都市農業を知ろう！

地元で季節ごとの旬な野
菜の直売を手がける代表
をお招きして、都市近郊
で行う農業について講演
頂きます。お楽しみに！

ハローワーク出張相談 ／鎌ヶ谷出張相談

サポステのキャリアコンサルタント等
の専門家がハローワーク松戸と
鎌ヶ谷市役所に出張して個別相談
を行います。予約制ですが、空き
があればご相談可能ですので、
ブースを覗いてみてください。
(事前予約優先)



お申込み
お問合せ

サポステ 厚生労働省委託事業／松戸市連携事業
まつどサポステ
まつど地域若者サポートステーション

☎ 047-703-8301

月～土（祝日休み）9:30～17:00
(受付は16:30まで)