

## 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。

### 企業説明会

場所：松戸市勤労会館2F  
摂津金属工業(株)と(株)富井をお招きし、業界の話や募集している求人内容、企業理念などについてのお話を伺います。人事担当者から直接、話を聞けるチャンスです。  
※履歴書不要・服装自由です。

### 職業興味検査& 価値観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。

### みんなでウォーミングアップ

場に慣れるところからお試ししたい人！就活前に気持ちをほぐしたい人！歓迎!!気軽にゲームを楽しみませんか？

## キャリア関連セミナー

### 今と将来のための公的年金と働き方

社会保険労務士が公的年金制度の仕組み、保障の内容まで分かりやすく説明します。これからの生活に活かして行きましょう。

### 雑談力UPで自分力UP

雑談は人と打ち解ける第一歩ですが、話題に困っている方も多いのでは!? 悩み解決のヒントをお伝えします。

### 面接対策

面接時のマナーや受け答えのコツをロールプレイングを交えながら学んでいく講座です。これから面接を控えている方にお勧めです。

### 困ったときのリフレーミング

短所と思っている要素を、ポジティブな能力に言い換えたり、過去の経験を再解釈し直し、アピールポイントに転換して前向きな活動につなげます。職場でも応用できます。

### 未来をイメージーション

過去から未来までの長い時間軸で、自分について考える「自己理解」のセミナーです。過去の自分をヒントに未来の自分の理想の姿をイメージしてみよう!

### 自己PRのコツ

面接ロールプレイングを交えながら面接官の気持ちを引き付ける面接力を身に付けます。

## 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。

### 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。

### Excel 実践講座

Microsoft officeのExcelを活用し授業のように皆で一斉に進めていきます。与えられた数値データを整理し分かりやすくまとめる実践講座です。USBの持参をお願いします。

### はじめてでもできるプログラミング講座

お掃除ロボットやミニカーをプログラミングで動かしてみよう! やさしいプログラミングでお掃除ロボット「サボ丸君」やミニカー「サボルシェ」を動かしてみます

## 働くために心身を整える

### 不安・緊張の扱い方

人前で話すとき注目されている気がして... そんな社交的な場面での不安や緊張にどう向き合うか、気持ちの整理のしかたや対処法を学びます。

### 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。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!

### よりよい人間関係を育む 気持ちの伝え方

自分の思っていることが「言えない」、「伝わらない」といった経験はありませんか? コミュニケーションは双方向ですが、まずは、自分を大切にしながら気持ちを伝える方法について一緒に学びましょ。

### 春から始めるストレッチ・歩・ジョグ。習慣化!

これから健康のために動き始めたい、体力をつけたい、リフレッシュしたいという初心者の方。基本的な知識を学び、それぞれのレベルで実践するセミナーです。

### 習慣をつくる

「3日坊主」誰も経験をしたことがあるのではないのでしょうか。3日坊主はなぜ起こるのか... 新しい習慣をつくる時に体の中ではどんな変化があるのでしょうか。いつもとは違う視点から習慣について見つめます。

### 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。リラックスした時間を過ごしてみませんか?

## 一般職業適性検査

いろいろな仕事に必要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。



## 【コミュニティ】

### 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。予約優先ですが、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。お電話でご予約もできますので、お気軽にお問い合わせください。



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)