





2022年6月 サポステさいたま セミナーカレンダー (5/12版)

日	月	火	水	木	金	土
			1 	2	3 農作業～家庭農園～ 9:00～11:00	4 閉所日
5	6 自分発見！～自信を持つ～ 10:30～11:30	7 PC 講座応用① (Excel) 14:00～16:00	8	9 PC 講座基礎① (Word) 14:00～16:30	10 農作業～家庭菜園～9:00～11:00 自己理解セミナー①適職を考える 10:30～11:30 3Dプリンタを体験！ 13:30～14:30	11 ストレッチ&リズム運動 11:00～12:30 アサーション～アサーションを学んでよりよい環境を～ 13:30～15:00
12	13 シアターゲームを楽しもう！in 宇宙劇場 10:15～12:00 さいたま市で働こう！ 13:30～15:30	14 PC 講座応用② (Excel) 14:00～16:00	15 『宇宙戦艦ヤマト』で行く宇宙の旅！！～太陽系・銀河系を知る～ 13:30～15:00	16 PC 講座基礎② (Excel) 14:00～16:30	17 農作業～家庭菜園～ 9:00～11:00 コミュニケーション 基礎セミナー 10:30～11:30 ハローワークを活用しよう！ 14:30～15:30	18 閉所日
19	20 	21 PC 講座応用③ (Excel) 14:00～16:00	22 自分の考え方の「癖」を知ろう！～考え方を考えることで気持ちが楽になり、人生を豊かに生きよう！！ 13:30～15:00	23 PC 講座基礎③ (Word、Excel 間データの共有) 14:00～16:30	24 農作業～家庭菜園～ 9:00～11:00 自己理解セミナー② 好きなことから強みを見つける 10:30～11:30 グループワーク「雨の日の気分のあげ方 ～気持ちのコントロール～」 13:30～15:00	25 職場のコミュニケーション～コミュニケーションでハラスメントを防ぐ！～ 10:00～11:30
26	27 面接基礎 10:00～11:00 面接実践 11:15～12:45	28 キャッチボールを楽しもう！ 12:00～15:00	29 ビブリオバトル 13:30～15:30	30	セミナーの種類 赤:就活 緑:自己理解 青:コミュニケーション 紫:農作業 黒:その他	

農作業	見沼区の畑で農作物を育て、収穫します。	集合場所:見沼グリーンセンター入り口 門のところ 集合時間:9:00 (初回の方は引率可能です。その場合は土呂駅改札口に8:45集合) 持ち物:帽子、汚れてもいい服、長靴、タオル、飲物、収穫物を入れる袋、ゴム手袋 or 軍手(園芸用の手袋がオススメ!)	P C 講座	基礎(Word、Excel、アプリの共有)	Word:ビジネス文書を作成しながら基礎的操作から簡単な応用操作を学びます。Excel:ビジネスの現場で使用する機能を学びます。アプリの共有:WordとExcelのデータ共有の操作と問題を解きながら操作の定着を図ります。単日受講も可能です。
				応用(Excel)	応用編は中上級問題にチャレンジします。単日受講も可能ですが、連続受講をおすすめします。
就活	面接基礎セミナー	面接を受ける前に準備することや練習しておく基本的なことについて、一緒に考えてみましょう。頭で理解していても、焦ってしまうとウツカリすることも…。事前にふるまえるように練習しましょう。このセミナーに参加した方は、次の面接実践セミナーに参加することができます。	さいたま市で働こう!		ビジネスマナーやコミュニケーションを学び、職場実習を行った後、正社員を目指すプログラムです。場合によっては職場見学時に先輩の声も聴けるかも。今回サポステでは、そのプログラムの説明を聞き、質問ができる機会を設けます。気になる人はまず聞きに来てください。
	面接実践セミナー	面接基礎セミナーを受けた方であれば、どなたでも参加できます。お一人ずつ模擬面接を行い、自分では気づかなかったポイントをお伝えします。また、他の人を見ることによって新たな気づきも得られます。今こそ、自分を振り返る大切な準備期間!お気軽にご参加ください。	ハローワークを活用しよう!		就職への近道、ハローワークをフル活用しましょう。ハローワークでは求人への紹介だけでなく「就職に向けての相談」や「応募書類の添削なども行っています。セミナーではハローワークインターネットサービスの利用方法や求人検索のコツも伝授いたします。これからハローワークを利用したい方はもちろん、既に利用されている方にとっても「今日から使える情報」をお届けします。
自己理解	自己理解セミナー①～適職を考える～	自分の興味のある分野について質問シートに回答していきます。回答を基に出来上がるグラフを見ながら、自分の適職について考えるセミナーです。	自己理解セミナー②～好きなことから強みを見つける～		自分の趣味や好きなことを話し合う中で自分の強みについて考えるペアワーク型ミニセミナーです。
	自分発見!～自信を持つ～	この一歩を踏み出したいと思っているのに、自分は自信がないから、と諦めていませんか? どうやったら自信を持てるのか、自信がない人、こんな風にやってみたという人、一緒に考えましょう。	自分の考え方の「癖」を知ろう!～考え方を覚えることで気持ち楽になり、人生を豊かに生きよう!!		自身の考え方や物事の捉え方を知ることで、選択肢を増やしていきましょう。選択肢を増やすことで、思考や行動を切り替えたり、多面的な考え方ができるようになります。捉え方を変えることで視野を広げ、自身の思考や行動を望ましい方向に変えていきましょう。 (就労移行支援事業所 ディーキャリア大宮オフィス 提供)
コミュニケーション	シアターゲームを楽しもう in 宇宙劇場(水分持参)	カラダを動かし、声を出し、他者と関わりながら楽しく遊ぶ「シアターゲーム」は、遊びの中に様々な演劇の要素が取り入れられています。簡単なゲームですので、初心者の方も大歓迎です。いつもとは違う自分の発見や、心と体のリフレッシュにも!明日からの活動にも元気を注入できますよ(^^)水分持参。宇宙劇場で実施!10:15 サポステ集合	アサーション～アサーションを学んでよりよい環境を～		日常生活の中で、なかなか本音が伝えられなくて困ってしまうことはありませんか?自分の仕事が溜まっているのに、先輩からも頼まれた。断りたいのに断りづらい。そんな時に自分の正直な気持ちを爽やかに伝える技術。知っておくと心が楽になるコミュニケーション術をワークを通して学びます。
	職場のコミュニケーション～コミュニケーションでハラスメントを防ぐ!	職場で、ハラスメントに合わないために、日頃のコミュニケーションで、人間関係を円滑にしましょう。	コミュニケーション基礎セミナー		このセミナーでは、あらゆる場面で応用できるコミュニケーションの基礎をペアワークで楽しく学びます。コミュニケーション苦手な方は是非ご参加ください。
その他	3Dプリンタを体験しよう!	モノづくりの魅力と高い就職率の職業訓練校の魅力を機械科職員が直接お伝えします。3Dプリンタについて体験し歯車キーホルダーを自分用にカスタマイズするワークショップ体験があります。 (川口高等技術専門学校 提供)	ビブリオバトル		ビブリオバトルでは、5分間で自分が好きなことをプレゼンします。ジャンルは、書籍・音楽・映画など何でもアリ。人に自分の思いを伝える難しさ、そして楽しさを一緒に学びましょう。面接の練習はまだ怖い…という方、まずは人前で話す・伝えることに慣れてみませんか?見学もOK!
	グループワーク「雨の日の気分のあげ方～気持ちのコントロール～」	梅雨の時期が近付いてきました。雨の日は頭が痛くなったり、憂鬱な気持ちになったりするという方も多いのではないのでしょうか。そのような時、外出する予定をキャンセルする以外の方法はあるのでしょうか。少しでも気持ちを楽に梅雨の時期を乗り越えられるよう、みんなで今までと違う方法も見つけてみませんか。 (就労移行支援事業 ウェルビー大宮センター 提供)	『宇宙戦艦ヤマト』で行く宇宙の旅!!～太陽系・銀河系を知る～		近年完全リニューアルされ話題となった宇宙戦艦ヤマト。滅亡の危機に瀕していた地球を救うため、ヤマトは14万8000光年離れた大マゼラン星雲・サンダー太陽系にあるイスカンダル星を目指します。その旅の過程で立ち寄る様々な星々。実際に存在する星も多く登場し、宇宙の浪漫を感じさせます。今回はヤマトが旅した道のりに沿って、太陽系・銀河系の星々を天文学的にご紹介します!!
	ストレッチ&リズム運動	心地よく体を動かして心身共にリフレッシュしましょう!気軽に楽しくご参加頂けます。	キャッチボールを楽しもう!		ソフトボールを使ってキャッチボールをしてみましょう!!未経験者歓迎、投げ方を一から練習します。就活のストレス解消に!運動不足解消に!ご参加お待ちしております。動きやすい服装でお越しください。熱中症対策のため、水分、タオル、帽子などはご自身でお持ちください。※グローブは貸出します。申し込みの際は利き手も併せてお伝えください。集合:JR 東大宮駅 改札 集合時間:12:00 練習場所:東大宮中央公園(多目的グラウンド)練習時間:12:30～15:00

2022年7月 サポステさいたま セミナーカレンダー (7/15版)

日	月	火	水	木	金	土
					1 自己理解セミナー① 適職を考える 10:30~11:30	2 閉所日
3	4	5 PC講座応用① (PowerPoint) 14:00~16:00	6 体験版ワークスタート! 自分発見 の第一歩「自分と他人を知るワー ク」 13:30~15:00	7 PC講座基礎① (Word) 14:00~16:30	8 農作業~家庭菜園~ 9:00~11:00 東京しごと塾 正社員体験プログラムについて(30 ~49歳の方対象) 13:30~15:00	9 ストレッチ&リズム運動 11:00~12:30 アサーション~自分も相手も大切にしながら コミュニケーションしよう~ 13:30~15:00
10	11 自分発見! ~ 不安 ~ 11:30~12:30	12 PC講座応用② (PowerPoint) 14:00~16:00	13 「フランス革命を斬る」~『ベルサ イユのばら』に学ぶ格差社会の生 き方~ 13:30~14:30	14 	15 農作業~家庭菜園~ 9:00~11:00 コミュニケーション基礎 10:30~11:30 ビル設備をキレイに維持するお仕事 13:30~14:30	16 閉所日
17	18 閉所日	19 PC講座応用③ (PowerPoint) 14:00~16:00	20 『介護の仕事について知ろう!』 13:30~15:00	21 PC講座基礎② (Excel) 14:00~16:30	22 農作業~家庭菜園~ 9:00~11:00 自己理解セミナー② 好きなことから強みを見つける 10:30~11:30 「ストレス対処法 ~疲れない体を手に入れよう~」 13:30~15:00	23 職場のコミュニケーション 「一緒に仕事がしたい」と思われるコミュニ ケーション術① ~ 10:00~11:30 家族セミナー 14:00~16:00
24	25 シアターゲームを 楽しもう! in 宇宙劇場 10:00~11:30 キャッチボールをしよう 12:00~15:00	26 面接基礎 9:30~10:30 面接実践 10:30~12:00 さいたま市合同面接会見 学ツアー PM(詳細後日)	27 知っておきたい「お金♠」の話 ~20代からの金の使い方~ 13:30~15:00	28 PC講座基礎③ (Word, Excel データ 間共有) 14:00~16:30	29 農作業~家庭菜園~ 9:00~11:00 ビブリオバトル! 13:30~15:30	30/31 閉所日

サポステさいたま ☎048-650-3366

セミナーの種類 赤:就活 緑:自己理解
青:コミュニケーション 紫:農作業 黒:その他

農作業	見沼区の畑で農作物を育て、収穫します。	集合場所:見沼グリーンセンター入り口 門のところ 集合時間:9:00 (初回の方は引率可能です。その場合は土呂駅改札口に8:45集合) 持ち物:帽子、汚れてもいい服、長靴、タオル、飲物、収穫物を入れる袋、ゴム手袋 or 軍手(園芸用の手袋がベスト)	PC講座	基礎(Word、Excel、アプリの共有)	Word:ビジネス文書を作成しながら基礎的操作から簡単な応用操作を学びます。 Excel:ビジネスの現場で使用できる機能を学びます。 アプリの共有:WordとExcelのデータ共有の操作と問題を解きながら操作の定着を図ります。単日受講も可能です。
				応用(PowerPoint)	応用編は中上級問題にチャレンジします。単日受講も可能ですが、連続受講をおすすめします。
就活	面接基礎セミナー	面接を受ける前に準備することや練習しておく基本的なことについて、一緒に考えてみましょう。頭で理解していても、焦ってしまうとウツカリすることも…。事前こふるまえるように練習しましょう。このセミナーに参加した方は、次の面接実践セミナーに参加することができます。	東京ごと塾 正社員体験プログラムについて(30~49歳の方対象)	東京しごと塾は、プランクがある・コミュニケーションが苦手・就活の進め方が分からない…そんな不安を抱えた方が、2か月間研修施設に通い自信を身につけ、正社員就職を目指す研修プログラムです。今回のセミナーではプログラムの内容について詳しくご説明します。(30~49歳の方を対象としています。)	
	面接実践セミナー	面接基礎セミナーを受けた方であれば、どなたでも参加できます。お一人ずつ模擬面接を行い、自分では気づけなかったポイントをお伝えします。また、他の人を見ることによって新たな気づきも得られます。今こそ、自分を振り返る大切な準備期間!お気軽にご参加ください。	さいたま市主催合同面接会見学ツアー	さいたま市がソニックシティで主催する合同面接会にみんなで行ってみよう!この面接会のテーマはSDGs。時間など詳細は後日お伝えします。	
自己理解	自己理解セミナー①~適職を考える~	自分の興味のある分野について質問シートに回答していきます。回答を基に出来る上がるグラフを見ながら、自分の適職について考えるセミナーです。	自己理解セミナー②~好きなことから強みを見つける~	自分の趣味や好きなことを話し合う中で自分の強みについて考えるペアワーク型ミニセミナーです。	
	自分発見!~不安~	不安はなかなか厄介で扱いづらい感情なので、遠ざけたくりますが、私たちにとって身近な感情です。不安という感情について説明しながら、不安との向き合い方や付き合い方を考えたいと思います。	体験版ワークスタート!自分発見の第1歩!自分と他人を知るワーク	東京しごとセンター ワークスタート事務局の方をお招きします。自分が大切にしたいこと(価値観)を知り、会社・仕事選びに役立てるワークを実施します。併せてワークスタートプログラムの説明も実施します。	
コミュニケーション	シアターゲームを楽しもう!(水分持参)in 宇宙劇場	カラダを動かし、声を出し、他者と関わりながら楽しく遊ぶ「シアターゲーム」は、遊びの中に様々な演劇の要素が取り入れられています。簡単なゲームですので、初心者の方も大歓迎です。いつもとは違う自分の発見や、心と体のリフレッシュにも!明日からの活動にも元気を注入できますよ^^♪	アサーション~自分も相手も大切にしながらコミュニケーションしよう~	日常生活で、なんて言っていないのか言葉が見当たらず、困ることありませんか?アサーションを学んで、自分の言葉で、言いたいことを伝える練習しませんか?色鉛筆を使って、好きな色を塗ったりパートナーと話したり、色々な体験の中で楽しく学んでいきます(アサーションとは自分らしさを大切に相手に相手も大切にすることを指すことです)	
	職場のコミュニケーション~「一緒に仕事がしたい」と思われるコミュニケーション術①~	仕事を進める上で必要なコミュニケーションについて、それぞれのシチュエーション毎に確認していきましょう。	コミュニケーション基礎セミナー	このセミナーでは、あらゆる場面で応用できるコミュニケーションの基礎をペアワークで楽しく学びます。コミュニケーション苦手な方は是非ご参加ください。	
その他	ビル設備をキレイに維持するお仕事	アルバイト未経験者含む数多くのサポステ経験者を採用し育成するサポステ経験者応援企業であるゼネラルサービス様からビルメンテナンス業の魅力についてお話しいただきます。	ビブリオバトル	ビブリオバトルでは、5分間で自分が好きなことをプレゼンします。ジャンルは、書籍・音楽・映画など何でもアリ。人に自分の思いを伝える難しさ、そして楽しさを一緒に学びましょう。面接の練習はまだ怖い…という方、まずは人前で話す・伝えることに慣れてみませんか?見学もOK!	
	キャッチボールを楽しもう!	グローブは貸出します。申し込みの際は利き手も併せてお伝えください。集合:JR 東大宮駅改札 集合時間:12:00 練習場所:東大宮中央公園(多目的グラウンド) 練習時間:12:30~15:00	「フランス革命を斬る」~『ベルサイユのばら』に学ぶ格差社会の生き方~	「ベルサイユのばら」はフランス革命前期を舞台にした、男装の麗人オスカルとフランス王妃マリー・アントワネットらの人生を描く史実に基づいた物語です。当時のフランスは貴族と平民の貧富差が激しく、民衆の間には怒りと不満が渦巻いていました。池田理代子先生の圧倒的な画力で描かれるフランス革命の姿から、現代の厳しい格差社会を生き抜くテクニックを模索します。	
	「ストレス対処法 ~疲れない体を手に入れよう~」	「疲れがなかなか取れない。」「しっかり休んだはずなのにやる気が出ない」こんなことはありませんか?普段、たくさん寝ているはずなのに…休日何もしないでだらだらと過ごしたのに。休んだ気がしない、疲れすぎて眠れない…。どうすれば疲れない体を手に入れることができるのか?みんなで楽しく学んでいきましょう!(就労移行支援事業所 ニューロワークス大宮南センター提供)	『介護の仕事について知ろう!』	皆さんは介護の仕事についてどんなイメージを持っているでしょうか。介護の仕事は3K「キツイ」「汚い」「給料が安い」とよく言われてきましたが、実はそんなことはありません。介護は『クリエイティブでかっこいい仕事』なんです。介護の仕事とその魅力について解説いたします。(SOMPO ケア株式会社 埼玉千葉推進部 提供)	
	知っておきたい「お金」の話 ~20代からのお金の使い方~	お金の話って、考えはするけど漠然としていてイメージが湧きにくいんですよね。今回は、この漠然としたイメージをもう少しクリアにすることを目標に、一人暮らしをした場合にどのようにお金を使っていくか、皆さんで学んでいきたいと思います。(就労移行支援事業所 Kaien 提供)	ストレッチ&リズム運動	心地よく体を動かして心身共にリフレッシュしましょう!気軽に楽しくご参加頂けます。	
			家族セミナー	家族が働く為の家族セミナー	

