



2022年5月 サポステさいたま セミナーカレンダー (4/18版)

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3 閉所日 	4 閉所日 	5 日	6 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 14:30～15:30	7 閉所日
8	9 自分発見！～自分軸について～ 10:30～11:30	10 PC 講座応用①(Word) 14:00～16:00	11	12 PC 講座基礎① (Word) 14:00～16:30	13 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 14:30～15:30	14
15	16	17 PC 講座応用② (Word) 14:00～16:00	18 『ガトーフェスタ ハラダ』に学ぶ 一点集中での天下の取り方！ 13:30～14:30	19 シアターゲームを楽しもう！ 10:30～12:00 PC 講座基礎② (Excel) 14:00～16:30	20 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 回復することは、セルフケアができるようになること 13:30～15:00	21 閉所日
22	23 面接対策セミナー 基礎編 10:00～11:00 実践編 11:15～12:45 未経験から正社員への就活と仕事の見つけ方 13:30～15:00	24 PC 講座応用③ (Word) 14:00～16:00	25 特別セミナー『めくるめく巫女さんの世界へようこそ』～地元大宮の総氏神さま・氷川神社を真ん中にして学ぼう～ 15:00～16:30	26 PC 講座基礎③ (Word,Excel 間データの共有) 14:00～16:30	27 農作業～家庭菜園～ 9:00～11:00 自分の種を集めよう！～履歴書・面接での自己PRに強くなる～ 13:30～15:00	28 職場のコミュニケーション ～あいさつと言葉遣い～ 10:00～11:30 保護者セミナー14:00～16:00
29	30 ビブリオバトル！ 13:30～15:30	31 キャッチボールを楽しもう！ 12:00～15:00				

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!)	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(Word)	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。	未経験から正社員への就活と仕事の見つけ方	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。
	自分の種を集めよう!～履歴書・面接での自己PRに強くなる～	履歴書、面接…就活では【自分】を説明することが多くあります。しかし、一番知っているはずの【自分】について、改めて人に伝えようとするとなかなかうまくまとまらないものです。本講座では、ちいさな設問に答えていくことで、「自分の種」を収集していきます。これまで気づかなかった「自分の種」をたくさん集めて、楽しく自己分析を進めていきましょう!(就労移行支援事業所 エンカレッジ様提供)			未経験から正社員になるための方法や、面接での主な採用・不採用理由、自分に合った仕事の探し方をお伝えさせていただきます。
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!～自分軸について～	つい周りにながされてしまっていて生きづらい…そんなときは、何かを決めるときに物差しが他人基準に偏り過ぎているかもしれません。「自分軸」というものを意識して、バランスのよい生き方について考えてみませんか?			
コミュニケーション	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!	コミュニケーション基礎セミナー	シアターゲームを楽しもう!	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(^_^)
	職場のコミュニケーション～あいさつと言葉遣い～	挨拶はスムーズな人間関係をつくるうえで、とても大切な要素です。言葉遣いとともに見直してみましょう。			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	回復することは、セルフケアができるようになること	仕事をするということ考えると焦りや不安、苦しさを感じる一方で、その仕事をするということがメンタルの回復に治療効果があることも知られています。ただし、その回復を期待するときの仕事の選び方やそれぞれの方にあったセルフケアを持つことが大切です。さまざまな日常でできるセルフケアについて、なぜそれが効果があるのか?とともにお伝えしたいと思います。(就労移行支援事業所アクセスジョブ浦和様提供)	『ガトーフェスタ ハラダ』に学ぶ一点集中での天下の取り方!		今や「ゲーテ・デ・ロウ」で全国的に知られるようになったガトーフェスタハラダ。こだわり抜いた素材で作られるラスクは絶品!洋菓子界でもトップクラスの売上を誇ります。しかしラスク開発以前は学校給食のパンなどを製造する倒産寸前の中小菓子メーカーだったのを皆様はご存じですか?今回はガトーフェスタのラスクへのこだわりとサクセスストーリーをご紹介します。なんと今回はラスクの試食付!!
	特別セミナー『めくるめく巫女さんの世界へようこそ』～地元大宮の総氏神さま・氷川神社を真ん中にして学ぼう～	神主さんから学ぶ、日本文化と日本の民俗についての講座です。巫女さんについてのアレコレ、また大宮の総氏神さま・氷川神社についてなど、古き良き日本の文化や信仰、神社の芸術などについて学べる貴重な時間!近くでは滅多に見られない、巫女舞の実演もありますよ～		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
				保護者セミナー	子供が働く為の保護者セミナー

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！ 13:30～15:00	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!)	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!		
	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!		
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～		
	自分発見!～自信を持つ～	この一歩を踏み出したと思っているのに、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!～考え方を考えることで気持ちが楽になり、人生を豊かに生きよう!!		
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 サボステ集合	アサーション～アサーションを学んでよりよい環境を～		
	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		
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		
	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～		
	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		

