

2025年 3月 ちばサポステ セミナーカレンダー

日	月	火	水	木	金	土
		 ★は開始時刻・◆は会場が変わっています。ご注意ください！ 				1 ★13:00～15:00 リクリエーション 卓球 ◆実技場
2	3	4 13:00～14:30 こころの健康 悩みを観察する練習 ～マインドフルネス～	5 13:00～14:30 PC講座 Word前半	6 13:00～14:30 就活応援 応募書類「自己PR」を書くコツ	7 13:00～14:30 就活応援 確認！敬語の使い方1	8 
9	10	11 13:00～14:30 こころの健康 働く一歩手前のメンタルヘルス	12 13:00～14:30 就活応援 ビジネスマナークイズに挑戦1	13 13:00～14:30 就活応援 知っておきたいお金の知識	14 ★10:00～11:30 コミュニケーション 相手目線のわかりやすい伝え方 ◆大原学園千葉校	15 ★13:00～15:00 家族セミナー 就労していない方がいるご家族向けセミナー
16	17	18 13:00～14:30 こころの健康 ニーズカードを使って自分の本心につなろう	19 13:00～14:30  こころの健康 コントロールフォーカス 自分が変えられることに目を向ける ※外部講師によるセミナー	20 春分の日 	21 ★13:00～16:40  業界研究 JRのプロが実演！ 駅舎と車両の清掃のお話 ◆JR千葉鉄道サービス	22 ★13:00～15:00 リクリエーション バドミントン ◆実技場
23	24	25 13:00～14:30 就活応援 面接で伝えたい自己PR	26 13:00～14:30 PC講座 Word後半	27 13:00～14:30 自己理解 タイプ診断で自分の価値観を知ろう	28 13:00～14:30 就活応援 メモを取ろう	29 13:00～14:30 就活応援 短所を長所に変えよう

～ 業界研究に参加しよう ～

鉄道の舞台裏を知ろう！鉄道清掃のデモンストレーションを見ることができるだけでなく、先輩社員のお話を聞くことができます。

【日時】2025年3月21日(金)13:00～16:40 【会場】JR 千葉鉄道サービス(株)清心塾(JR 津田沼駅より徒歩20分)

【集合時間】12時30分 時間厳守 【集合場所】JR 津田沼駅改札口付近 お申込みはちばサポステまで！(2/21 締切)

3月のセミナー追加情報

1 日 (土)	卓球	「サー！」「チョレイ！」声を出し、体を動かして楽しみましょう。 ※道具はサバステで用意しますがマイラケットの持ち込み歓迎。着替えだけご用意ください。
4 日 (火)	悩みを観察する練習 ～マインドフルネス～	マインドフルネスとは「今この瞬間」に意識を集中し観察することです。自己認識を向上させ、イヤな感情とのつきあい方を学びましょう。
5 日 (水)	Word前半	初めてでも安心！Wordは意外と簡単です。見本ファイルを参考に、いろいろな機能を習得してみましよう。
6 日 (木)	応募書類「自己PR」を書くコツ	自分の強みを知って、応募書類に活かす方法を考えます。ポイントを押さえれば自己PRも簡単！
7 日 (金)	確認！敬語の使い方1	敬語が使えると就職してからはもちろん、面接でも好印象を与えることができます！
11 日 (火)	働く一歩手前のメンタルヘルス	働きたいけど、無気力、不安、焦り、怖いなど様々な気持ちになり動けない。メンタルヘルスを自律神経の視点で理解すると心が軽くなるかもしれません。
12 日 (水)	ビジネスマナークイズに挑戦1	ビジネスマナーを学び、仕事をスムーズに進めましょう！
13 日 (木)	知っておきたいお金の知識	就職前に、生活していくのにどのくらいお金がかかるのか再確認。社会保険や税金のしくみも知っておきましょう。
14 日 (金)	相手目線のわかりやすい伝え方	気持ちをうまく伝えられない、何を言いたいのか？とよく言われる、そんな悩みを解決するポイントをお伝えします。
15 日 (土)	家族セミナー	就労していない方のいるご家族のみなさま、ご本人の自立に向けて一緒に考えてみませんか？
18 日 (火)	ニーズカードを使って 自分の本心を探求しよう	出来事を通して感じた気持ちをヒントに自分の本心を探求しよう。ニーズカードを使って対話をします。
19 日 (水)	コントロールフォーカス 自分を変えられることに目を向ける考え方	自分の思い通りに行かなくて悩んでしまう。そんな時は、自分を変えられることだけに目を向ける「コントロールフォーカス」を学んでみませんか？ ※ディーキャリア提供
21 月 (金)	JRのプロが実演！ 駅舎と車両の清掃のお話	鉄道の舞台裏！普段みることのできない鉄道の“キレイ”を守る、JRの駅舎・車両の清掃のプロのお話を聞きましょう。JR千葉鉄道サービス(株)清心塾 申し込み締め切りは2/21(木)です！
22 日 (土)	バドミントン	バドミントンで体も心もスッキリ！初心者大歓迎 ※道具はサバステで用意しますがマイラケットの持ち込み歓迎。着替えだけご用意ください。
25 日 (火)	面接で伝えたい自己PR	これまでの学校生活やアルバイト経験のなかにも「自己PR」の材料はたくさんあります。一緒にみつけていきましょう。
26 日 (水)	Word後半	見本を基に講師とともに機能を理解しマスターしていきましょう。
27 日 (木)	タイプ診断で自分の価値観を知ろう	あなたはどのタイプ？簡単なチェックで、仕事に対する価値観を考えてみましょう。
28 月 (金)	メモを取ろう	就職してから困らないように、メモの基本的な取り方を学び、自分にあったメモの取り方を考えましょう。
29 日 (土)	短所を長所に変えよう	みんなでカードゲームをしながら短所を長所に変換する脳トレをしましょう。

～ 今月の出張相談 ～

千葉駅前
日時：3月6日(木)・27日(木)
10:30~15:30
ハローワークちば駅前プラザ内
千葉市中央区新町3-13
日本生命千葉駅前ビル1F

八千代市
日時：3月14日(金)・27日(木)
10:00~16:00
八千代市役所1F 第1相談室
八千代市大和田新田312-5

四街道市
日時：3月13日(木)・28日(金)
10:00~16:00
四街道市総合福祉センター3F
相談室 2
四街道市鹿渡無番地