



2025年1月 湘南・横浜若者サポートステーション



	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
			1	2	3	4
湘サポ						
	6	7	8	9	10	11
湘サポ	10:15~ 職業適性検査 & YG検査	10:00~ お仕事体験 10:00~ パドリングタイム (関) 13:15~ ビジネスパソコン講座①	10:30~ PC講座説明会 13:30~ フォローアップタイム	10:30~ 身近なテーマでSST 14:00~ かよさんの部屋	10:30~ 職業興味セミナー 14:00~ ヨガ講座	
	13 (成人の日)	14	15	16	17	18 (土曜開所日)
湘サポ	休館日	10:00~ お仕事体験 10:00~ パドリングタイム (関) 13:15~ ビジネスパソコン講座②	10:30~PC講座説明会 13:30~ フォローアップタイム 13:30~14:15 オンライン企業説明会「ジャパンエレベーターサービスホールディングス株式会社」	10:00~ ちょこっとスポーツ 13:30~ 応募書類基本のき	10:30~ タイピング練習 13:30~ 朗読セミナー	鎌倉市 保護者セミナー
	20	21	22	23	24	25
湘サポ	休館日	10:00~ お仕事体験 10:00~ パドリングタイム (関) 13:15~ ビジネスパソコン講座③	10:30~ PC講座説明会 13:30~ フォローアップタイム	10:15~ 職業適性検査 & YG検査 13:30~ ビジネスSST	11:30~ マナー講座 13:30~ オンライン企業説明会「株式会社ストーブカンパニー」	鎌倉市 保護者個別相談会
	27	28	29	30	31	
湘サポ	10:15~ 職業適性検査 & YG検査 13:30~ ちょこっと栄養がく	10:00~ お仕事体験 10:00~ パドリングタイム (関) 13:15~ ビジネスパソコン講座④	10:30~ PC講座説明会 13:30~ フォローアップタイム	11:00~ マネササイズ「社会保険と税金の話」	10:30~ タイピング練習 13:30~ スマイルプレゼンテーション	

☆予定は変更になる可能性があります。

☆～☆～☆～セミナー紹介～☆～☆～☆

○生活リズムの崩れ、健康面、メンタル面での課題はあるが、活動を通して回復を目指したい方にオススメ。
 ◎動くことに自信がなく、すぐに就職活動はできないが、生活リズムや健康面での課題はない方にオススメ。
 ☆就労への意欲や準備ができており、方向性を決めて進み始めることができる方にオススメ。

健康管理	○ 性格検査 (YG検査) ○ ちょこっとスポーツ ○ ヨガ講座	自分の今の性格傾向を知るための検査です。 広々とした室内で、スポンジテニスや卓球などの軽い運動を行い、心と体をリフレッシュします。 ゆったりとした音楽と優しい先生のもとで、自分の身体と向き合い、身体を動かす気持ちよさを味わえます。
日常生活管理	○ パドリングタイム ○ かよさんの部屋 ○ ちょこっと栄養がく ○ お仕事体験	午前中にサポステに通う習慣をつけ、創作活動やコミュニケーションゲームなどを通して、生活リズムを整えたり人との関わりに慣れていったりします。 かよさん(講師)のふんわりとした雰囲気に触れて世界を広げよう。さまざまな活動を気軽に体験できる時間です。 食事や栄養のごくごく基本的なことをワークを交えて楽しく学びます。 (月)～(金)で実施。八百屋さんでダンボール整理のお手伝いをします。就労体験初心者や体を動かしたい人、生活リズムを整えたい人にオススメ。
対人技能	◎ 身近なテーマでSST ◎ ビジネスSST ◎ スマイル・プレゼンテーション ◎ 書き方セミナー ◎ 朗読セミナー	身近なテーマからソーシャルスキルを高めるセミナーです。社会の中で必要な行動や言動も身につけるトレーニングをします。 職場や社会はいつでもぶっつけ本番!SSTで練習すれば安心、毎回参加者の困りごとをお題にして皆で考え、ロープレで上手い対処方法を練習します。 第一印象アップのコツを学べる講義と実践。立ち居振る舞い、表情、発声など、日常から就活に役立つ内容を学べます。 フォーマルなお礼状、ビジネスメール、送付状など。書き方のルールを知れば、「書く」ハードルが下がります。 声の出し方を学んだり、みんなで朗読を楽しむセミナー。人前で声を出すことが苦手な方でも安心して参加でき、次第に声を出すことが楽しくなります。
基本的労働習慣	◎ マナー講座 ◎ マネササイズ ◎ 応募書類基本のき ◎ タイピング練習 ◎ PC講座	接遇マナーのプロ講師をお招きして、就活や職場で役立つマナーを実践的に学べます。 一人暮らしをした場合にかかる生活費や社会保険、フィッシング詐欺についての知識など、毎月テーマ別に社会人としてのお金の知識を学べます。 履歴書を書く時、手が止まりがちな「志望動機」と「自己PR」。その書き分けを伝授します。 自分のペースでタッチタイピングのトレーニングができます。 ビジネスで求められるPC操作やWord、Excelの基礎を学ぶことができます。
職業適性・職場体験	◎ 職業興味セミナー ◎ 職業適性検査 (GATB) ☆ Ready For Workプログラム	自分が持っている職業への興味を調べるために行います。 働く為の能力を図る検査です。 1カ月集中プログラム。就職に向けて、前半は座学、後半は就労体験を行います。
就職活動	☆【木曜・随時開催】ハロワツアー ☆オンライン企業説明会 ☆求人票を読み解く!	ある程度就活への準備が整い、ハローワーク藤沢や横浜わかものハローワークで個別サポートを受けたい方向け。初回はスタッフが同行します。 神奈川労働局主催で、県内のサポステ向けに行われる企業説明会です。企業のことを知るチャンス! 横浜わかものハローワークの出張講座です。求人票の見方、選び方について学びます。参加者はスタッフの推薦を受けた方となります。