

2022年12月 サポステさいたま セミナーカレンダー (11/15版)

日	月	火	水	木	金	土
				1	2 農作業～家庭農園～ 10:00～12:00 自己理解セミナー① 適職を考える 14:00～15:00	3 閉所日
4	5 	6 PC 講座応用① (Excel) 14:00～16:00	7 	8 PC 講座基礎① (Word) 14:00～16:30	9 農作業～家庭菜園～ 10:00～12:00	10 ストレッチ&リズム運動 11:00～12:30
11	12 ネガティブ思考・ ポジティブ思考 13:30～14:30	13 PC 講座応用② (Excel) 14:00～16:00	14 シアターゲームを 楽しもう！ 10:00～11:30 コミュニケーション 基礎セミナー 14:00～15:00	15 PC 講座基礎② (Excel) 14:00～16:30	16 農作業～家庭菜園～ 10:00～12:00 職業人講話 ～自然と共に生きる伝統技術～ 13:30～15:00	17 閉所日
18	19 マスクに負けるな！ コツを掴んで第一印象をUP♪ 13:30～15:00	20 PC 講座応用③ (Excel) 14:00～16:00	21 ビブリオバトル！ ～クリスマス特別 Ver.～ &サポステ大掃除 13:30～16:30 	22 PC 講座基礎③ (Word,Excel データ間共有) 14:00～16:30	23 農作業～家庭菜園～ 10:00～12:00 自己理解セミナー② 好きなことから強みを見つける 14:00～15:00	24 職場のコミュニケーション 10:00～11:30
25	26	27	28	29 閉所日	30 閉所日	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。	<p>集合場所:見沼グリーンセンター入り口 門のところ</p> <p>集合時間: 10:00</p> <p>(初回の方は引率可能です。その場合は土呂駅改札口に9:45集合)</p> <p>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)</p>	PC講座	基礎 (Word、Excel、データ間共有)	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。 データ間の共有: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。
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。
	ネガティブ思考・ポジティブ思考	ネガティブ思考はよくない、もっとポジティブに考えたら?…こんなことを言われたことはありませんか?ネガティブ思考・ポジティブ思考との付き合い方について一緒に考えましょう。			
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	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(^_^) 10:00 現地集合(JACK 大宮 5F)わからない場合 9:40 サポステ (水分持参)		ビブリオバトル! ～クリスマス特別 Ver.～ & サポステ大掃除	今年もこの時期がやってきました! サポステさいたま恒例クリスマス会を実施します。前半は皆でサポステ内の大掃除をやりませう。そのあとは恒例クリスマスビブリオバトルです。最後は有志の皆様によるコンサート。歌・ダンスなどをお楽しみください。今年も感染予防のためサポステ内での飲食ができませんので、その代わり参加者全員にちょっとしたクリスマスの…。(ビブリオバトル見学可)
	職場のコミュニケーション	コミュニケーション能力の高い人は、聞き方が上手と言われます。上手に聞くためのスキルを身につけましょう。		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が苦手な方は是非ご参加ください。
その他	職業人講話 ～自然と共に生きる伝統技術～	地震や津波等の災害の多い日本を昔ながらの技術で修復、保護してゆくお仕事です。国内から集めた天然石を一つ一つ手を使って積み上げることにより丈夫な石壁を作り上げてゆきます。若者離れが進む日本の職人の世界とまた世界でも必要とされる日本の技術を紹介させていただきます。講師は世界で活躍しているエンターティナーからこの石工の世界に飛び込んだ、異色の女性見習い職人。		ストレッチ & リズム運動	“からだほぐし、心ほぐし、頭ほぐし”をしていきます。姿勢や呼吸を意識を向け、しっかりじっくり丁寧にストレッチ。続く、リズム運動(ダンスではありません)ではシンプルにリズムミカルに体を動かします。 持ち物: タオル、ドリンク(こまめに水分補給をします) 運動しやすい服装でお気軽にご参加ください。
	マスクに負けるな! ～コツを掴んで第一印象をUP♪～	マスク生活もすっかり当たり前になってしまった昨今。不愛想に見えてしまっていないかしら?ちょっとしたコツをマスター出来れば、表情が見えなくなつてアナタの良さは伝えることが出来ます! 会話が苦手でも大丈夫。ポイントを掴んで、第一印象アップを目指しましょう! (就労移行支援事業所 ライトハウス 提供)			