



※ご利用には登録が必要です。まずはお電話にてお問い合わせください！！

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5 	6 	7 	8 	9 コミュニケーション講座（インタビュ） 10:30～12:00 パソコン講座 説明会 13:30～15:30	10 適性セミナー説明会 13:30～
11	12 祝日のためお休み	13 Word基礎講座① 10:00～16:00 社会人講座-1 10:30～12:00	14	15 	16 パソコン講座 説明会 10:00～12:00 Excel基礎講座① 10:00～17:00 ポジティブスイッチ講座-1 14:00～16:00	17 適性セミナー説明会 10:00～ 
18	19 施設休館日のためお休み	20 PowerPoint基礎講座① 10:00～15:00 就職に役立つ面接対策講座-1 13:30～15:00	21 振替開所日	22 Word基礎講座② 10:00～16:00 	23 職業適性セミナー 10:00～12:00 コミュニケーション講座（リフレーミング） 10:30～12:00 パソコン講座 説明会 13:30～15:30	24 Excel基礎講座② 10:00～17:00 
25	26 Excel活用講座① 13:30～17:00 ポジティブスイッチ講座-2 14:00～16:00	27 社会人講座-2 10:30～12:00 	28	29 PowerPoint基礎講座② 10:00～15:00 	30 サポステ見学会 10:00～11:30 就職に役立つ面接対策講座-2 10:30～12:00 パソコン講座 説明会 13:30～15:30	31 Excel活用講座② 13:30～17:00 

※上記日程は予約人数や施設予約状況により、変更される可能性があります。

※無料パソコン講座はWord/Excel/Powerpoint基礎講座、Excel活用講座を今月をご用意しています。（日程は各講座の日程からお1つずつお選びいただけます。各日程とも内容は同じになります）受講には、事前に説明会に参加する必要があります。詳しくはお問い合わせください。

お問い合わせ：TEL 042-444-7975

住

所：東京都調布市国領町2-5-15 コクティ-3F

産業振興センター内（京王線国領駅北口より徒歩1分）

オープン●10時～18時（受付は17時まで） 休館日●水・日・祝・第3月曜日・年末年始

まずは
お電話を！



開催講座のご案内

利用料
無料

パソコン講座

MicrosoftOffice2013のWord・Excel・PowerPointが無料で学べる講座です。就職面接で「パソコンできる？」って聞かれたときに困らないように、オフィスの基礎を身に着けましょう！受講を希望される方は、まず説明会にご参加ください！



コミュニケーション講座

働くために必要となるコミュニケーションのコツを身につけるプログラムです。グループワークを通して、人前で話すことへの不安や職場での雑談への不安を解消していきましょう！



社会人講座

応募先への電話の掛け方、敬語の使い方、職場での身だしなみなど、働き始める前に知っておくとよい仕事のマナーの基礎知識を学びます。「社会人らしいふるまいって？」と不安がある方にオススメです。



就職に役立つ面接対策講座

採用面接で面接官が注目しているポイントや質問の意図を解説します。お仕事経験がない方、雇用形態に関わらず、面接で何を答えれば良いのかわかることが出来る講座です。



職業適性セミナー

自己理解を深め就職にむけたモヤモヤをすっきりされたい方にオススメです。職業興味、性格、職業準備度の3つのチェックが受けられます！



「講座を利用してみたいけど…」 「相談に行ってみてみたいけど…」
迷った方は以下の項目に当てはまるものがあるかチェックしてみてください。

- ☐働きたいけど働き出せない
- ☐やりたいことが見つからない
- ☐自分にあった職種や職場の環境がわからない
- ☐働いても働き続けられるか不安
- ☐自分の長所（セールスポイント）がわからない
- ☐人に自分自身のことを伝えること（コミュニケーション等）が苦手である。
- ☐ブランクがあって心配
- ☐自分に自信が持てない



☑がついた方、ご興味を持たれた方はお電話ください。
サポステがあなたの一步を踏み出すお手伝いをいたします。

TEL 042-444-7975