

※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 Word基礎講座 10:00~16:00	3 お休み	4	5 パソコン講座説明会 10:00~12:00 コミュニケーション講座 13:30~15:00 社会人講座① 15:30~17:00	6 
7 お休み	8 職業適性セミナー 10:00~12:00 Excel基礎講座① 13:30~16:30 仕事体験@ 調布駅前広場	9 	10 お休み	11	12 パソコン講座説明会 10:00~12:00 Excel基礎講座② 13:30~16:30	13
14 お休み	15 施設休館日のためお休み 仕事体験@ 調布駅前広場	16 コミュニケーション講座 13:30~15:00 就職に役立つ 面接対策講座① 15:30~17:00	17 お休み	18 	19 Excel活用講座 13:30~17:00	20 
21 お休み	22 パソコン講座説明会 10:00~12:00 社会人講座② 13:30~15:00 就職に役立つ 面接対策講座② 15:30~17:00 仕事体験@ 調布駅前広場	23	24 お休み	25	26	27 サポステ見学会 14:00~15:30
28 お休み	29 PowerPoint基礎講座 10:00~15:00 仕事体験@ 調布駅前広場	30 ポジティブスイッチ講座 10:00~12:00				

※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。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

産業労働支援センター内（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！



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

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を知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！

ポジティブスイッチ講座

就活がうまくいかないときにはつい落ち込むもの。この講座では事実を客観的に振り返り目標に一步近づくコツをワークで体感できます。就活にまだ踏み出せない方にこれならうまくいきそう！と思っていただくための講座です。

お仕事体験（事前セミナー3回+体験4回）

主に野菜販売の裏方業務です。商品の陳列と補充、POP作成（商品の特徴や調理方法などを手描きしたもの）や値札の作成など、自分にできそうなことで参加が可能です。「自分に何ができるか分からない」「ちゃんと働けるか不安」といった気持ちは実際に試してみることで軽減できます！自分を知る、仕事を知ることに役立つ体験メニューです！！



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