

※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 祝日のためお休み 	2 お休み	3 お休み	4	5 パソコン講座説明会 10:00~12:00	6 Word基礎講座 10:00~16:00 
7 お休み	8 祝日のためお休み 	9 ワークスタート 体験セミナー 13:00~17:00	10 お休み	11 コミュニケーション 講座 10:00~11:30  Excel基礎講座① 13:00~17:00	12 職業アセスメント 10:00~12:00  	13 サポステ見学会 14:00~15:30
14 お休み	15 施設休館日のため お休み	16 就職に役立つ 面接対策講座① 10:00~11:30  社会人講座① (振る舞い 言葉遣い) 13:30~15:00	17 お休み	18 ポジティブスイッチ 講座 10:00~12:00  Excel基礎講座② 13:00~17:00	19 パソコン講座説明会 10:00~12:00  就活お作法~ 履歴書編 13:30~15:00	20 はたらき続ける セミナー 10:00~12:00
21 お休み	22 Excel活用講座 10:00~16:00 	23	24 お休み	25 PowerPoint 基礎講座 (ITしごと ガイダンス) 10:00~16:00	26 パソコン講座説明会 10:00~12:00 	27
28 お休み	29 社会人講座② (メールと電話の マナー) 10:00~11:30 Wordで作る 履歴書講座 13:30~16:30	30 コミュニケーション 講座 10:00~11:30  就職に役立つ 面接対策講座② 13:30~15:30	31 お休み			

※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(Word/Excel/Powerpoint基礎講座、Excel活用講座)を受講するには、  
 事前にパソコン講座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

まずは  
お電話を！

住 所：東京都調布市国領町2-5-15 コクティ-2F (多目的室)

(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

※ 祝日にあたる場合は、翌日もお休みとなります



# 開催講座のご案内

利用料無料

## パソコン講座

MicrosoftOffice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！



## Wordで作る履歴書講座

ダウンロードしたWordの履歴書を思い通りにカスタマイズするポイントをつかみます。「文字の配置が思い通りにならない」「写真データの貼り付け方が分からない」など、履歴書作成にまつわるお悩みを解消しましょう！

## 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を知ることが出来る講座です。

## 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！とっていただくための講座です。

## 職業適性チェック \*個別面談で実施中

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！

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

