

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

※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

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)

まずは
お電話を！



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！

職業アセスメント

自分の「興味のあること」「自信のあること」「対人関係の考え方の特徴」などを知り、自分への理解（自己理解）を深めます。自分の特徴や向いている仕事の方向性を知り、自信を持って就職活動を進みましょう。



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。

就活お作法シリーズ～履歴書編～

応募書類に欠かせない履歴書にルールがあるのはご存知ですか？アルバイト経験しかない、ブランクがある、まとまった仕事経験がない…多くの就活をサポートしてきた「ちょうふサポステ流 履歴書のお作法をあなたもゲットしましょう！



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

