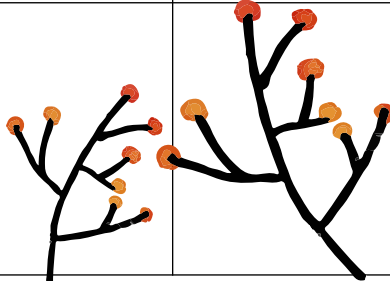


日	月	火	水	木	金	土
	1 	2 	3 お休み	4 	5 Word基礎講座① 10:00～15:00	6 就職に役立つ 面接対策講座① 10:00～11:30 サポステ説明会 13:30～15:00
7 お休み	8 職業適性検査 10:00～12:00 オンライン体験① 14:00～15:00	9 Word基礎講座② 10:00～15:00 プログラミング で遊ぼう 13:30～15:30	10 お休み	11 社会人講座① 10:00～12:00 就活お作法 ～履歴書編～ 13:30～15:30	12 サポステ体験会 10:00～12:00 Wordで作る 職務経歴書講座 13:30～16:30	13 Excel基礎講座① 10:00～15:00 もうどうしても なくなっちゃった 方へ 13:30～16:00
14 お休み	15 施設休館日	16 オンライン体験② 13:30～14:30	17 お休み	18 メルカリ講座 10:00～12:00 チャレンジ ものづくり 13:30～16:30	19 Excel基礎講座② 10:00～15:00 コミュニケー ション講座① 10:00～12:00	20 書類作成講座 13:30～16:30 
21 お休み	22 職業適性検査 10:00～12:00 初めの一步 13:30～15:30	23 勤労感謝の日 	24 お休み	25 コミュニケー ション講座② 10:00～12:00 就職に役立つ 面接対策講座② 13:30～15:00	26 Excel活用講座 10:00～16:00	27 社会人講座② 10:00～12:00 就活お作法 ～職務経歴書編～ 13:30～15:30
28 お休み	29 東京ミドルワーク チャレンジ 説明会 13:30～15:30	30 PowerPoint 基礎講座(ITしごと ガイダンス) 10:00～16:00				

※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。

※ご利用には登録が必要なので、Webまたはお電話より初回相談にお申込みください。→

※新型コロナウイルスの感染状況により、変更の可能性がございます。ご了承ください。

☎ 042-444-7975

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)

ちょうふサポステ

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

オンライン
 初回相談
 申し込み



公式
 LINE

@qka5207y



＼ サポステがあなたの一步を踏み出すお手伝いをします ＼

15～49歳の
“はたらく”に悩む方 …
(在学・就労中を除く)



初回相談
サポステ登録

…



個別相談
セミナー参加

パソコンスキル

Excel体験講座



登録なしのお試し講座！今さら聞けない、Excelのしくみ(データと計算式)を学びます。サポステの利用や、パソコン講座の受講を考えている方におすすめです。

パソコン講座



人気

Microsoft Office2016のWord・Excel・PowerPointの基礎が身につきます。面接官の「パソコンできる？」の質問に自信を持って答えられるようになります。

まずは「パソコン講座説明会」に申し込み！

就活スキル

職業適性検査



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」などがわかります。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へ！

※①②は同一内容です。

Wordで作る 履歴書・職務経歴書講座



見栄えの良い書類をWordで作成するポイントを掴みます。「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、書類作成のお悩みを解消！

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！仕事経験、雇用形態に関わらず、面接で何を答えれば良いのかをお伝えします。

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、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に不安のある方に！



この他にも毎月セミナーをご用意しているので、まずは初回相談をご予約ください。

オンライン
初回相談
申し込み



☎ 042-444-7975

(水・日・祝日・第3月を除く10時～17時)