


日	月	火	水	木	金	土
						1 お休み
2 お休み	3 お休み	4	5 お休み	6 テレワーク入門① 10:00~11:00  ワークスタート 体験会 13:30~15:30	7 Word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	8 サポステ説明会 10:00~11:30  知っておくと安心! 「働く」アレコレ ①キャリアとは 13:30~15:00
9 お休み	10 成人の日	11 Word基礎講座② 10:00~15:00	12 お休み	13 パソコン講座 説明会 10:00~12:00  職業適性検査 13:30~15:30	14 タイピング講座 13:30~15:30	15 Excel基礎講座① 10:00~15:00  知っておくと安心! 「働く」アレコレ ②社会人マナー・ 身だしなみ 13:30~15:00
16 お休み	17 施設休館日	18 Excel体験講座 10:00~12:00 テレワーク入門② 10:00~11:00 プログラミング で遊ぼう 13:30~15:30 Wordでつくる 職務経歴書講座 13:30~16:30	19 お休み	20 パソコン講座 説明会 10:00~12:00  就職に役立つ 面接対策講座② 13:30~15:00	21 Excel基礎講座② 10:00~16:00  書類作成講座 13:30~16:30	22 就活お作法 ～履歴書編～ 10:00~12:00  知っておくと安心! 「働く」アレコレ ③言葉遣い 13:30~15:00
23 お休み	24 職業適性検査 10:00~12:00  初めの一步 13:30~15:30	25 Excel活用講座 10:00~16:00	26 お休み	27 パソコン講座 説明会 10:00~12:00  就活お作法 ～職務経歴書編～ 13:30~15:30	28 PowerPoint 基礎講座(ITしごと ガイダンス) 10:00~16:00	29 知っておくと安心! 「働く」アレコレ ④電話のマナー 13:30~15:00
30休	31					

※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。→  
 ※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。

### ☎ 042-444-7975

ちようふサポステ 

東京都調布市国領町2-5-15 オープン●10時~18時(受付は17時まで)  
 コクティ-2F(多目的室) 休館日●水・日・祝・第3月曜日(※)・年末年始  
 (京王線国領駅北口より徒歩1分) ※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  
@qka520  
7v



# 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)

1

初回相談  
サポステ登録

2

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ススメです。

### 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。

### 知っておくと安心！ 「働く」あれこれ



「働く」うえでのマナーや振る舞いに不安を感じている方向けの講座です。自分のライフスタイルと仕事を考えるキャリア編から、電話マナー編など、「働く」に役立つ全8回の講座です。どの回からでもご参加いただけます。



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)