

日	月	火	水	木	金	土		
お休み	1 東京ミドルワーク チャレンジ 14:30~16:30	2 	3 お休み	4 就職に役立つ 面接対策講座① 10:00~11:30 テレワーク入門① 13:30~14:30	5 Word基礎講座① 10:00~15:00	6 Word基礎講座② 10:00~15:00 サポステ説明会 10:00~12:00		
お休み	7 お休み	8 職業適性検査 10:00~12:00 知っておくと安心! 「働く」アレコレ ⑤ビジネス文書と メール 13:30~15:30	9 Excel体験講座 10:00~12:00 Wordでつくる 職務経歴書講座 13:30~16:30	10 お休み	11 山の日	12 Excel基礎講座① 10:00~16:00 パソコン講座 説明会 10:00~12:00 		
お休み	13 お休み	14 お休み	15 施設休館日	16 知っておくと安心! 「働く」アレコレ ⑥報告・連絡・相談 13:30~15:30 プログラミングで 遊ぼう 13:30~15:30	17 お休み	18 テレワーク入門② 13:30~14:30	19 Excel活用講座 10:00~16:00 パソコン講座 説明会 10:00~12:00	20 就活お作法 ~履歴書編~ 10:00~12:00 就職に役立つ 面接対策講座② 13:30~15:00
お休み	21 お休み	22 はじめの一步 10:00~12:00 知っておくと安心! 「働く」アレコレ⑦ コミュニケーション 13:30~15:30 サポステ説明会 13:30~15:00	23 【15~24歳向け】 プログラミングの 超基礎講座 14:00~16:00	24 お休み	25 バイト応募前の 面接対策講座 10:00~12:00 書類作成講座 13:30~16:30	26 PowerPoint 基礎講座(ITしごと ガイダンス) 10:00~16:00 パソコン講座 説明会 10:00~12:00	27 就活お作法 ~職務経歴書編~ 10:00~12:00 	
お休み	28 お休み	29 職業適性検査 10:00~12:00 知っておくと安心! 「働く」アレコレ ⑧お仕事探しの ヒント 13:30~15:30	30 ホンキの就職 13:30~16:30	31 お休み 				

※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

ちょうふサポステ



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

@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)

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)