

日	月	火	水	木	金	土
				1	2 Word基礎講座① 10:00～15:00	3 サポステ説明会 10:00～12:00 テレワーク入門① 13:30～14:30
4 お休み	5 職業適性検査 10:00～12:00 知っておくと安心！ 「働く」アレコレ ①キャリアとは 13:30～15:30	6 Word基礎講座② 10:00～15:00	7 お休み	8 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 ②社会人マナー・ 身だしなみ 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 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① 13:30～15:00
11 お休み	12 サポステ説明会 10:00～12:00 知っておくと安心！ 「働く」アレコレ ③会話のコツ 13:30～15:30	13 Excel基礎講座① 10:00～16:00	14 お休み	15 パソコン講座 説明会 10:00～12:00 書類作成講座 13:30～16:30	16 Excel基礎講座② 10:00～15:00	17 就活お作法 ～職務経歴書編～ 10:00～12:00 テレワーク入門② 13:30～14:30
18 お休み	19 敬老の日 	20 施設休館日 	21 お休み	22	23 秋分の日	24 【15～24歳向け】 プログラミングの 超基礎講座 13:30～15:30 就職に役立つ 面接対策講座② 13:30～15:00
25 お休み	26 職業適性検査 10:00～12:00 知っておくと安心！ 「働く」アレコレ ④電話のマナー 13:30～15:30	27 バイト応募前の 面接対策講座 10:00～12:00 Excel活用講座 10:00～16:00	28 お休み	29 はじめの一步 10:00～12:00 ホンキの就職 13:30～16:30	30 PowerPoint 基礎講座(ITしごと ガイダンス) 10:00～16:00 	

※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

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)

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)