

## 1月スケジュール

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
----- お正月休み -----			お休み		Word基礎講座① 10:00~15:00	サポステ説明会 10:00~12:00  テレワーク入門① 13:30~14:30
8	9	10	11	12	13	14
お休み	成人の日	Word基礎講座② 10:00~15:00  就活お作法 ~履歴書編~ 13:30~15:30	お休み	テレワーク入門② 10:00~11:00  就職に役立つ 面接対策講座① 13:30~15:00	Excel体験講座 10:00~12:00  Word活用講座 13:30~16:30	パソコン講座 説明会 10:00~12:00
15	16	17	18	19	20	21
お休み	施設休館日	Excel基礎講座① 10:00~16:00  はじめの一步 10:00~12:00	お休み	パソコン講座 説明会 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	Excel基礎講座② 10:00~15:00  就活お作法 ~職務経歴書編~ 13:30~15:30	ホンキの就職 10:00~16:00  
22	23	24	25	26	27	28
お休み	職業適性検査 10:00~12:00  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	【15~24歳向け】 プログラミングの 超基礎講座 10:00~12:00  書類作成講座 13:30~16:30	お休み	パソコン講座 説明会 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	Excel活用講座 10:00~16:00  	サポステ説明会 10:00~12:00  就職に役立つ 面接対策講座② 13:30~15:30
29	30	31				
お休み	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	PowerPoint 基礎講座(ITしごと ガイドス) 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**

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。

### 就活お作法

～履歴書・職務経歴書～



応募書類には書き方にルールがあることをご存知ですか？職歴がない、ブランクがあるなどお悩みの方に、「ちょうふサポステ流 書類作成お作法」をお伝えします！

### 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)