

知っておくと安心！

働くアレコレ



単発でも参加可能ですが、連続参加がお勧めです。
連続参加することでより安心を手に入れることができます。

2/5 月 13:30-15:30 私らしく働く

人生 100 年時代、あなたはどんなことを大切に働きたいですか？
簡単なワークを通してキャリアについて考えます。

2/16 金 13:30-15:30 身だしなみ・立ち振るまい

身だしなみ・立ふるまいについて学びます。特に印象アップに
繋がるポイントをお伝えします。面接対策にもバッチリです。

2/20 火 13:30-15:30 会話のコツ

言いにくいこと、聞きにくいことを伝えるときどうしたら
いいんだろう…？そんなときに役立つマジックフレーズ。
会話力が身につきます。

2/26 月 13:30-15:30 電話のマナー

日常よく使われる敬語について紹介します。また、仕事に
活かせる電話のマナーを実際の場面を想定してロール
プレイを行います。

3 月実施予定 ビジネス文書とメール

ビジネス文章にはおおよそのフォームがあります。フォームを
理解すれば文章を作成ができるように！メールの仕組みや
作成のポイントもお伝えします。

3 月実施予定 報告・連絡・相談

職場内コミュニケーションで必要な報告・連絡・相談について
学びます。実際の場面を想定したロールプレイを通して体験
してみましょう。

3 月実施予定 コミュニケーション

コミュニケーションに不安がある、上手く自己表現ができない…。
自分をきちんと伝え相手も大切にすることができるようになる
スキルを学びます。

3 月実施予定 お仕事探しのヒント

仕事を探すために必要なことはなんだろう…？
いくつかのヒントを紹介し、実際にお仕事に就いた卒業生や
企業の方にお越しいただきお話を伺います。

お申込

この講座参加にはサボステの利用登録が必要です。
まずは、初回相談をご予約いただき登録をお願いします。

初回相談は QR からお申込みください。

*対面相談は、お電話でのご予約も
可能です。



対象

サボステをご利用いただけるのは、
15～49 歳の就労（アルバイト含む）、就学していない方です。

ちょうふ若者サポートステーション
TEL：042-444-7975

〒182-0022 東京都調布市国領町 2-5-15 コクティ 2F

調布市市民プラザあくろす多目的室

オープン ● 10:00～18:00（受付は 17:00 まで）

休館日 ● 水・日・祝日（施設休館日・年末年始）

ホームページ



公式 LINE
@qka5207y

