



ちょうふ若者サポートステーション

2026年11月スケジュール



日	月	火	水	木	金	土
1 お休み	2 	3 文化の日	4 お休み	5 サポステ説明会 13:30～15:00 都立多摩 職業能力開発センター の見学会 13:30～16:00	6 パソコン講座説明会 10:00～12:00 	7 サポステ説明会 10:00～11:30 Word基礎講座 10:00～16:00
8 お休み	9 就職に役立つ 面接対策講座① 10:00～12:00 リフレーミング 講座 13:30～15:30	10 職業適性検査 10:00～12:00 知っておくと安心！ 「働く」アレコレ ビジネス文書とメール 13:30～15:30	11 お休み	12 就活お作法① ～履歴書編～ 10:00～12:00 【未登録OK！】 Excel体験 13:30～16:00	13 パソコン講座説明会 10:00～12:00 	14 Excel基礎講座 10:00～16:00 サポステ説明会 13:30～15:00
15 お休み	16 施設休館日	17 職業適性検査 10:00～12:00 知っておくと安心！ 「働く」アレコレ 報告・連絡・相談 13:30～15:30	18 お休み	19 パソコン講座説明会 10:00～12:00 就活お作法② ～職務経歴書編～ 13:30～15:30 【未登録OK！】 ITエンジニア入門の入門 @オンライン 13:30～15:30	20 【未登録OK！】 職業適性検査 10:00～13:00 ホンキの面接 13:30～16:30	21 PowerPoint基礎講座 (ITしごとガイダンス) 10:00～16:00 就活アレコレ相談会 10:00～16:00 【未登録OK！】 ChatGPTと 志望動機を作ろう 13:30～15:30
22 お休み	23 勤労感謝 の日	24 就職に役立つ 面接対策講座② 10:00～12:00 知っておくと安心！ 「働く」アレコレ コミュニケーション 13:30～15:30	25 お休み	26 Excel活用講座 10:00～16:00 サポステ説明会 13:30～15:00	27 職場見学・ 体験登録説明会 10:00～12:00 知っておくと安心！ 「働く」アレコレ お仕事探しのヒント 13:30～15:30	28 調布市保護者セミナー 「親が動ける今だから 子どもの未来を一緒に 考える時間。安心は、 貯金残高では測れない」 13:30～16:00
29 お休み	30 					

※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)

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

公式
ホームページ



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 Office2019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！

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」アレコレ



「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。

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)