

# 2022 年 2月

## 開講スケジュール

**無料**

日		月		火		水		木		金		土	
30		31		1		2		3		4		5	
				プチ仕事体験 (清掃) 10:00~12:00				PC講座説明会 10:00~11:00		コミュニケーション講座① 10:00~11:30		社会人講座① 13:30~15:00	
				ジョブトレ説明会 13:30~14:30		休館日		PC講座 WEP基礎木曜コース⑥ 13:00~17:00		履歴書作成講座 13:30~15:30		プチ仕事体験 ~サポステお手合い⑩~ 15:30~17:00	
6		7		8		9		10		11		12	
休館日		PC講座 プレトレーニング 10:00~12:00(入替制)		プチ仕事体験 ~サポステお手合い⑩~ 10:00~11:30		休館日		プチ仕事体験 (データ入力) 10:00~12:00		 建国記念日 休館日		(未)サポステ説明会+ 個別相談会 10:00~12:00	
		PC講座 WEP基礎月曜コース③ 13:00~17:00		(未)Excel体験セミナー 13:30~15:30				PC講座 WEP基礎木曜コース⑥ 13:00~17:00				社会人講座② 13:30~15:00	
13		14		15		16		17		18		19	
休館日		PC講座 プレトレーニング 10:00~12:00(入替制)		(未)サポステ説明会+ 個別相談会 10:00~12:00		休館日		PC講座説明会 10:00~11:00		コミュニケーション講座② 10:00~11:30		社会人講座③ 13:30~15:00	
		PC講座 WEP基礎月曜コース④ 13:00~17:00		Hour of Code 13:30~15:30				オンライン テーマトーク 15:30~17:00		職務経歴書作成講座 13:30~15:00			
20		21		22		23		24		25		26	
休館日		Wordで作る 応募書類作成コーナー 10:00~12:00		プチ仕事体験 (清掃) 10:00~12:00		 天皇誕生日 休館日		PC講座 プレトレーニング 10:00~12:00(入替制)		コミュニケーション講座③ 10:00~11:30		(未)サポステ説明会+ 個別相談会 10:00~12:00	
		PC講座 WEP基礎月曜コース⑤ 13:00~17:00		はじめの一歩B 10:00~11:30				PC講座 WEP基礎木曜コース① 13:00~17:00		自己紹介書作成講座 13:30~15:00			
				面接練習 14:30~17:00						適性セミナー 13:30~16:30終了予定			
27		28		1		2		3		4		5	
休館日		PC講座 プレトレーニング 10:00~12:00(入替制)		 									
		PC講座 WEP基礎月曜コース⑥ 13:00~17:00		  *(未): サポステ未登録の方向けの講座									

### お問い合わせ先

厚生労働省委託事業—若者の職業的自立を応援  
**たちかわ若者サポートステーション**

 東京都立川市高松町2-9-22 生活館ビル3階  
(JR立川駅 北口より徒歩15分)

 **042-529-3378** (休館日: 水・日・祝)

スケジュールはホームページでもご覧いただけます。



### ご利用対象

- 就労を目指す15~49歳の方
- 在学していない方(通信制含む)  
就労していない方(アルバイト含む)

たちかわサポステで相談してみませんか?

まずは、お電話でご予約ください。



 **サポステ**  
地域若者サポートステーション

公式LINE  
@306iskhh



# 各種講座・セミナーのご紹介



## コミュニケーション講座（全3回）

コミュニケーション力をUPしたい方におすすめ。  
グループワークを通して、いろいろな人と話してみよう！



## 社会人講座（全3回）

働くために必要な仕事のマナーを身につけます。  
敬語の使い方や、仕事応募先への電話の掛け方、  
名刺の受け渡し方など働くために知っておくといことが満載です！



## 自分でできる！居心地のよい環境をつくる講座（全3回）

あなたは、「周囲の人とうまく関わりたい。嫌な思いをしたくない。」「自分の生き方は自分で選択して、自分の道を生きていきたい。」と思いませんか。  
この3回の講座を通して、日常生活の場面から仕事の場面まで、自分らしく振舞える居心地のよい時間・空間のつくり方を一緒に考えて行きましょう。



## 履歴書・職務経歴書・自己紹介書作成講座・Wordで作る応募書類作成コーナー

応募書類募書類の書き方のルールを知りましょう！  
応募したいけど書類の書き方がわからない方や、アルバイト経験しかない、プランクがあって書き方に不安のある方におすすめの講座です。  
アルバイト応募と正社員応募の違いもお伝えします。後日、実際に応募書類を作るための時間も用意しています。



## 面接練習会

面接を控えている方、面接の練習を重ねて自信をつけたい方におすすめです。  
履歴書や職務経歴書（自己紹介書）を持参していただき、本番をイメージして練習します。苦手な質問対策も一緒に考えます。オンラインでの面接練習会も行っています！



## パソコン講座

PCできる？って聞かれたときに困らないように、Officeの基礎を身につけよう！  
受講希望の方は、まず説明会に参加してください。



## プチ仕事体験

まずはいろいろ体験してみたいあなたへ。  
頭で考えるよりも実際に体を動かしてみ、あなたの強みや良いところを見つけましょう。意外な発見があるかもしれません！



## 職場体験・インターン

実際に「働く」を現場に行って体験してみましょう。就労してやっつけたい。どんな職種か試してみたい。経験を通して働く自信と仕事理解につなげましょう！  
職種などの詳細はスタッフまで！

## 短期バックプログラム

就職までの道のりがわからない。そんなかたにお勧め！  
ジョブトレーニング、各種セミナー、仕事体験インターンがセットになった、まるっとお任せコース。  
仲間と一緒に就職を目指そう！  
開催時期、プログラム詳細はスタッフまで！