



2022 年

5月

開講スケジュール

無料

日		月		火		水		木		金		土	
1		2		3		4		5		6		7	
				 休館日		 休館日		 休館日		居心地のよい 環境をつくる講座① 10:00～11:30		(未)サポステ説明会+ 個別相談会 10:00～12:00	
										履歴書作成講座 13:30～15:30		社会人講座① 13:30～15:00	
												プチ仕事体験 ～サポステお手伝い①～ 15:30～17:00	
8		9		10		11		12		13		14	
 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 ～サポステお手伝い②～ 10:00～11:30		 休館日				居心地のよい 環境をつくる講座② 10:00～11:30		(未)サポステ説明会+ 個別相談会 10:00～12:00	
		プチ仕事体験 (データ入力) 13:30～15:30								職務経歴書作成講座 13:30～15:00		社会人講座② 13:30～15:00	
15		16		17		18		19		20		21	
 休館日				(未)サポステ説明会+ 個別相談会 10:00～12:00		 休館日		PC講座 プレトレーニング 10:00～12:00(入替制)		居心地のよい 環境をつくる講座③ 10:00～11:30			
		(未)Excel体験セミナー 13:30～15:30		面接練習 14:30～17:00				PC講座説明会 13:30～14:30		自己紹介書作成講座 13:30～15:00		社会人講座③ 13:30～15:00	
										適性セミナー 13:30～16:30終了予定			
22		23		24		25		26		27		28	
 休館日						 休館日						(未)サポステ説明会+ 個別相談会 10:00～12:00	
				オンライン テーマトーク 15:30～17:00				Wordで作る 応募書類作成コーナー 13:30～15:30		バグトレ 13:15～15:00			
29		30		31		1		2		3		4	
 休館日		PC講座 プレトレーニング 10:00～12:00(入替制)				 休館日							
		PC講座説明会 13:30～14:30		はじめの一步B 13:30～15:00									

* (未): サポステ未登録の方向けの講座

* (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、いろいろな人と話をしてみよう！



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てみましょう。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」を現場に行ってみよう。就労してやってみるのか試したい。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よう！
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！