

2023

年

4月

開講スケジュール

無料

日		月		火		水		木		金		土	
26		27		28		29	休館日	30		31		1	
<b>●講座についてのご案内</b> ①★印は未登録者も参加可能。(未登録の方の講座参加はお1人1回まで) ②★印講座は未登録者向け サポステ利用説明の時間を含みます (講座90分+サポステ説明30分。既にサポステご利用中の方は90分で終了) ③※印はご利用検討の方向け説明会です。説明後に個別でお話をお伺いします。													
2		3		4		5		6		7		8	
休館日 				★(未)プチ仕事体験 ～庶務編～ 10:00～12:00		休館日 		★(未)就活プチっと勉強 会 ～求人探し方～ 10:00～11:30		居心地のよい環境を作る 講座① 10:00～11:30		※サポステ説明会 個別相談会 10:00～12:00	
				強み言語化トレーニング ～面接対策～ 13:30～15:00						応募書類の作り方講座① (履歴書・志望動機編) 13:30～15:30		社会人講座① 13:30～15:00	
9		10		11		12		13		14		15	
休館日 		ゲームで楽しく スキルアップ ～対話を磨こう～ 10:00～12:00		電話練習会 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作る 講座② 10:00～11:30		※サポステ説明会 個別相談会 10:00～12:00	
		★(未)Excel体験講座 13:30～15:30		面接練習 14:30～17:00				PC講座 Excel活用① 13:00～17:00		応募書類の作り方講座② (職務経歴書・自己紹介 書・自己PR編) 13:30～15:30		社会人講座② 13:30～15:00	
16		17		18		19		20		21		22	
休館日 		PC講座 プレトレーニング 10:00～12:00(入替制)				休館日 		IT系の仕事を知ろう 10:00～11:30		居心地のよい環境を作る 講座③ 10:00～11:30		※サポステ説明会 個別相談会 10:00～12:00	
		PC講座 Excel活用② 13:00～17:00		★(未)就活プチっと勉強 会 ～仕事理解のやり方～ 13:30～15:00				PC講座 プログラミング超入門 13:30～15:30		応募書類の自習室 13:30～15:30		社会人講座③ 13:30～15:00	
23		24		25		26		27		28		29	
休館日 				※サポステ説明会 個別相談会 10:00～12:00		休館日 		プチ仕事体験 ～データ入力～ 10:00～12:00		不安と緊張との 上手なつき合い方 10:00～12:00		休館日 	
30		31											
休館日		PC講座 Word活用① 13:00～17:00		動画で考える 職場での振る舞いワーク 13:30～15:30				PC講座 Word活用② 13:00～17:00					

## 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。  
<http://www.sodateage.net/yss/tachikawa/>



## 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・空間の作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で作る応募書類コーナー



応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て、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ましよう！職種などの詳細はスタッフまで！

## 短期パックプログラム

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！