



2023

年

5月

開講スケジュール


無料

日	月	火	水	木	金	土
30	1	2	3 休館日	4 休館日	5 休館日	6 休館日
			●講座についてのご案内 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。未登録の方以外は90分で終了) ③※印はご利用検討の方向け説明会です。説明後に個別相談の時間あり			
7	8	9	10	11	12	13
休館日	PC講座 プレトレーニング 10:00~12:00(入替制) ★(未)IT系の仕事を知らう 13:30~15:30	※サポステ説明会 個別相談会 10:00~12:00 ★(未)プチ仕事体験 ~庶務編~ 13:30~15:30	休館日	PC講座 プログラミング超入門 10:00~12:00 PC講座説明会 13:30~14:30	コミュニケーション講座 ① 10:00~11:30 応募書類の作り方講座① (履歴書・志望動機編) 13:30~15:30	※サポステ説明会 個別相談会 10:00~12:00 社会人講座① 13:30~15:00
14	15	16	17	18	19	20
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 ~データ入力~ 13:30~15:30	★(未)就活プチっと勉強 会 ~働き方の違い~ 10:00~11:30 面接練習 14:30~17:00	休館日	★(未)Excel体験講座 13:30~15:30	コミュニケーション講座 ② 10:00~11:30 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	※サポステ説明会 個別相談会 10:00~12:00 社会人講座② 13:30~15:00
21	22	23	24	25	26	27
休館日	ゲームで楽しく スキルアップ ~対話を磨こう~ 13:30~15:30	★(未)就活プチっと勉強 会 ~求人探し方~ 10:00~11:30	休館日	PC講座 プレトレーニング 10:00~12:00(入替制) PC講座説明会 13:30~14:30	コミュニケーション講座 ③ 10:00~11:30 ストレスマネジメント 13:30~15:00	※サポステ説明会 個別相談会 10:00~12:00 社会人講座③ 13:30~15:00
28	29	30	31	1	2	3
休館日	動画で考える 職場での振る舞いワーク 13:30~15:30	チームワーク体験 (はじめの一步日) 10:00~11:30	休館日			

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

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」を現場に行って体験してみましよう。就労してやってみるか試したい。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！