

2023

年



開講スケジュール

無料

日	月	火	水	木	金	土
30	31	1	2 休館日	3	4	5
<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 サボステ利用説明の時間を含みます (講座90分+サボステ説明30分。既にサボ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。				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 ① 10:00~11:30	※サボステ説明会 個別相談会 10:00~12:00
6	7	8	9	10	11 山の日	12
休館日	PC講座 WEP基礎コース② 13:00~17:00	★(未) サボステお手伝い <書類の発送作業> 10:00~12:00  身につけよう! ~伝えるチカラ~ 13:30~15:00	休館日	プチ仕事体験 <ビジネス文書作成> 10:00~12:00  PC講座 WEP基礎コース③ 13:00~17:00	山の日 休館日	★(未) 就活プチっと勉強会 <求人探し方> 13:30~15:00
13	14	15	16	17	18	19
休館日	PC講座 WEP基礎コース④ 13:00~17:00	※サボステ説明会 個別相談会 10:00~12:00  面接練習 14:30~17:00	休館日	PC講座 WEP基礎コース⑤ 13:00~17:00	居心地のよい環境を作る講座 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	※サボステ説明会 個別相談会 10:00~12:00  社会人講座② 13:30~15:00
20	21	22	23	24	25	26
休館日	プチ仕事体験 <データ入力> 10:00~12:00  PC講座 WEP基礎コース⑥ 13:00~17:00	★(未) 就活プチっと勉強会 <仕事理解のやり方> 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)	居心地のよい環境を作る講座 ③ 10:00~11:30  ストレスマネジメント 13:30~15:30	※サボステ説明会 個別相談会 10:00~12:00  社会人講座③ 13:30~15:00
27	28	29	30	31	1	
休館日	お金の流れを知ろう! <経理事務入門> 13:30~15:30	★(未) プチ仕事体験 ~サボステ清掃~ 10:00~11:00	休館日	★(未) 職場で役立つ! <タイムマネジメント> 10:00~12:00		

## 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。



## 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)

たちかわサボ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。



公式LINE  
@306iskh



**サポステ**  
地域若者サポートステーション

# あなたに合った一歩をサポステで踏み出そう！

## 働く準備



### 心と身体を整える

ストレス対処や、生活リズムを正しく整え、心と身体を健やかにしましょう。

### プチしごと体験

サポステ内でデータ入力や封入作業をして、仕事のイメージを膨らませよう。

### コミュニケーション

苦手意識のある方がたくさんいます。みんなで少しずつ練習しよう。



## スキル習得



### ビジネススキル

職場での言葉遣いや電話のかけ方、名刺交換などの基本スキルを学ぼう。

### パソコンスキル

ワード、エクセル、パワーポイントはできると便利！  
面接でパソコン使えますか？と聞かれたとき  
自信をもって答えられるようにしよう。



## 就活対策

### 応募書類・面接対策

就活で避けては通れない書類と面接。  
書類の書き方にはコツを抑えれば大丈夫。  
面接はスタッフを相手に何度も練習しよう。

### 就活勉強会

求人ってどうやって探すの？  
世の中にはどんな仕事があるの？ など  
就活の知識を学んで応募への不安をなくそう！

