

日 月 火 水 木 金 土

●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。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。

1	2	3	4	5	6	7
休館日	IT系の仕事を知ろう 10:00~11:30	★(未)サポステお手伝い ＜書類の発送作業＞ 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 ① 10:00~11:30	※サポステ説明会 個別相談会 10:00~12:00
	PC講座 WEP基礎コース① 13:00~17:00	身につけよう! ～伝えるチカラ～ 13:30~15:00		PC講座 WEP基礎コース② 13:00~17:00	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
8	9 体育の日	10	11	12	13	14
休館日	休館日	★(未)就活プチっと勉強会 ＜仕事理解のやり方＞ 10:00~12:00	休館日	プチ仕事体験 ＜ビジネス文書作成＞ 10:00~12:00	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
		面接練習 14:30~17:00		PC講座 WEP基礎コース③ 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
15	16	17	18	19	20	21
休館日	PC講座 プレトレーニング 10:00~12:00(入替制)	※サポステ説明会 個別相談会 10:00~12:00	休館日		居心地のよい環境を作る講座 ③ 10:00~11:30	動画で考える 職場での振る舞いワーク 10:00~12:00
	PC講座 WEP基礎コース④ 13:00~17:00			PC講座 WEP基礎コース⑤ 13:00~17:00	★(未)就活プチっと勉強会 ＜求人探し方＞ 13:30~15:30	社会人講座③ 13:30~15:00
22	23	24	25	26	27	28
休館日			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 上手な付き合い方 10:00~12:00	※サポステ説明会 個別相談会 10:00~12:00
	PC講座 WEP基礎コース⑥ 13:00~17:00	★(未)時間管理のコツ 13:30~15:30				
29	30	31	1	2	3	4
休館日		★(未)プチ仕事体験 ～サポステ清掃～ 10:00~11:00				
	ゲームで楽しく スキルアップ ～対話力を磨こう～ 13:00~15:00					

講座は事前予約制、サポステ登録必須(★※印以外)

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。

公式LINE
@306iskhh



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！

