

配布用

2023

年



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	1	2
<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伺います。					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
3	4	5	6	7	8	9
休館日	IT系の仕事を知らう 10:00~11:30	★(未)サボステお手伝い ＜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② 10:00~11:30	※サボステ説明会 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
10	11	12	13	14	15	16
休館日	プチ仕事体験 ＜ビジネス文書作成＞ 10:00~12:00	※サボステ説明会 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	★(未)就活プチっと勉強会 ＜仕事理解のやり方＞ 10:00~12:00
	PC講座 WEP基礎コース③ 13:00~17:00	面接練習 14:30~17:00		PC講座 WEP基礎コース④ 13:00~17:00	メールのキホン 13:30~15:00	社会人講座③ 13:30~15:00
17	18	19	20	21	22	23
休館日		※サボステ説明会 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	★(未)就活プチっと勉強会 ＜求人探し方＞ 10:00~12:00	
	PC講座 WEP基礎コース⑥ 13:00~17:00	★(未)時間管理のキホン 13:30~15:30		PC講座 WEP基礎コース⑥ 13:00~17:00	生活リズムの整え方 13:30~15:30	
24	25	26	27	28	29	30
休館日	PC講座 プレトレーニング 10:00~12:00(入替制) ゲームで楽しくスキルアップ ～対話を磨こう～ 13:30~15:30 証明写真撮影会 会場：調布サボステ	動画で考える 職場での振る舞いワーク 13:30~15:30	休館日	休館日	休館日	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)

たちかわサボステで相談してみませんか?



**サボステ**  
 地域若者サポートステーション

公式LINE  
 @306iskhh



# 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！

