

配布用

2024

年



3月

開講スケジュール

無料

日		月		火		水		木		金		土	
25		26		27		28		29		1		2	
●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。										コミュニケーション講座① 10:00~11:30		※サポステ説明会 個別相談会 10:00~12:00	
										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	
3		4		5		6		7		8		9	
休館日		PC講座 プレトレーニング 10:00~12:00(入替制)		★(未)サポステお手伝い <書類の発送作業> 10:00~12:00		休館日		動画で考える 職場での振る舞いワーク 10:00~12:00		コミュニケーション講座② 10:00~11:30		※サポステ説明会 個別相談会 10:00~12:00	
				身につけよう! <強みを言葉にするチカラ> 13:30~15:00						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		★(未)就活プチっと勉強会 <仕事理解のやり方> 10:00~12:00		※サポステ説明会 個別相談会 10:00~12:00		休館日		IT系の仕事を知らう 10:00~11:30		コミュニケーション講座③ 10:00~11:30		★(未)Excel体験講座 10:00~12:00	
				面接練習 14:30~17:00				PC講座説明会 13:30~14:30		生活リズムの整え方 13:30~15:30		社会人講座③ 13:30~15:00	
17		18		19		20		21		22		23	
休館日		★(未)時間管理のキホン 10:00~12:00		メールのキホン 10:00~12:00		春分の日 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	
				プチ仕事体験 <ゲームテスター>理解編 13:30~14:45				プチ仕事体験 <データ入力> 13:30~15:30		プチ仕事体験 <ゲームテスター>実践編 13:15~15:00		★(未)就活プチっと勉強会 <いろいろな働き方を知ろう> 13:30~15:30	
24		25		26		27		28		29		30	
休館日				★(未)プチ仕事体験 ~サポステ清掃~ 10:00~11:00		休館日		プチ仕事体験 <ビジネス文書作成> 10:00~12:00				※サポステ説明会 個別相談会 10:00~12:00	
		ゲームで楽しくスキルアップ ~対話力を磨こう~ 13:30~16:30		★(未)就活プチっと勉強会 ~求人探し方~ 13:30~15:30				PC講座説明会 13:30~14:30					

お問い合わせ先

厚生労働省委託事業一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！

