

配布用

2024

年



開講スケジュール

無料

日		月		火		水		木		金		土	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
休館日 				★(未)サボステお手伝い ＜書類の発送作業＞ 10:00～12:00		休館日 				コミュニケーション講座① 10:00～11:30		※サボステ説明会 個別相談会 10:00～12:00	
				目指せ！ポジティブ思考 13:30～15:00				★(未)働く土台づくり！ ＜時間管理のキホン＞ 13:30～15:30		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		10		11		12		13		14	
休館日		PC講座 プレトレーニング 10:00～12:00(休館)		★(未)Excel体験講座 10:00～12:00		休館日 				コミュニケーション講座② 10:00～11:30		※サボステ説明会 個別相談会 10:00～12:00	
		IT系の仕事を知らろ 13:30～15:00		★(未)就活ブチっと勉強会 ＜面接超入門-準備と対策-＞ 13:30～15:30				就活力向上！ ＜いろんな強み 発見ワーク＞ 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	
15		16		17		18		19		20		21	
休館日		敬老の日 		★(未)就活ブチっと勉強会 ＜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(休館)		コミュニケーション講座③ 10:00～11:30		※サボステ説明会 個別相談会 10:00～12:00	
				面接練習 ＜本番目前！実践編＞ 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	
22		23		24		25		26		27		28	
休館日 秋分の日		休館日 		※サボステ説明会 個別相談会 10:00～12:00		休館日		ブチ仕事体験 ＜データ入力＞ 10:00～12:00		"サイバーセキュリティ入門 (オンライン) 10:00～12:00"		臨時 休館日	
				ブチ仕事体験 ＜ゲームテスター＞理解編 13:30～14:45				PC講座説明会 13:30～14:30		ブチ仕事体験 ＜ゲームテスター＞実践編 13:15～15:00			
29		30		1		2		3		4		5	
休館日 		★(未)就活ブチっと勉強会 ＜求人探し方＞ 13:30～15:30		<p>●講座についてのご案内</p> <p>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）</p> <p>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）</p> <p>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。</p>									

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)

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。



スケジュールはホームページでもご覧いただけます。  
<http://www.sodateage.net/yss/tachikawa/>



公式LINE  
@306iskhh



**サボステ**  
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！

