

配布用  
あけまして  
おめでとう!

2025

年

1月


開講スケジュール

無料

日		月		火		水		木		金		土			
29		30		31		1	休館日	2		3		4			
<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>								休館日		休館日		休館日		休館日	
5		6		7		8		9		10		11			
休館日		★(未) プチ仕事体験 〈清掃+作業報告書の作成〉 10:00~12:00		★(未) サボステお手伝い 〈書類の発送作業〉 10:00~12:00		休館日		仕事を知ろう! 〈[パソコン]を使う仕事って?〉 10:00~11:30		休館日		※サボステ説明会 個別相談会 10:00~12:00			
				目指せ! 断り上手 13:30~15:00				PC講座 PowerPoint入門編 13:30~16:30		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			
12		13	成人の日		14		15		16		17		18		
休館日		休館日		★(未) Excel体験講座 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)				※サボステ説明会 個別相談会 10:00~12:00			
				★(未) 就活プチと勉強会 〈面接超入門-準備と対策-〉 13:30~15:30				PC講座 Word入門編 13:30~16:30		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		社会人講座② 13:30~15:00			
19		20		21		22		23		24		25			
休館日		プチ仕事体験 〈データ入力〉 10:00~12:00		コミュニケーション力向上! 〈分かりやすく伝える練習〉 10:00~11:30		休館日		PC講座説明会 10:00~11:00				※サボステ説明会 個別相談会 10:00~12:00			
		★(未) 就活プチと勉強会 〈仕事理解のやり方〉 13:30~15:30		面接練習 〈本番目前! 実践編〉 14:30~17:00						メールの基本 13:30~15:30		社会人講座③ 13:30~15:00			
26		27		28		29		30		31		1			
休館日		★(未) 仕事を知ろう! 〈接客業って何?〉 13:30~15:30		※サボステ説明会 個別相談会 10:00~12:00		休館日		PC講座説明会 10:00~11:00							
		★(未) 就活プチと勉強会 〈求人探し方〉 13:30~15:30		★(未) 就活プチと勉強会 〈求人探し方〉 13:30~15:30				PC講座 Excel入門編 13:30~16:30		働く土台づくり! 〈遅刻と先のばしを減らす〉 13:30~15:30					

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



# 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！

