

配布用

2025

年  2月 

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	31	1

●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お伺いします。

※サボステ説明会
個別相談会
10:00~12:00

社会人講座①
13:30~15:00

2	3	4	5	6	7	8
休館日	PC講座 WEP基礎コース① 13:00~17:00	★(未)サボステお手伝い ＜書類の発送作業＞ 10:00~12:00 ★(未)就活プチっと勉強会 ＜面接超入門-準備と対策-＞ 13:30~15:30	休館日	仕事を知らう! ＜パソコンを使う仕事って?＞ 10:00~11:30 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	※サボステ説明会 個別相談会 10:00~12:00 社会人講座② 13:30~15:00
9	10	11 建国記念日	12	13	14	15
休館日	PC講座 プレトレーニング 10:00~12:00(休館制) PC講座 WEP基礎コース③ 13:00~17:00	建国記念 休館日	休館日	PC講座 プログラミング超入門 10:00~12:00 PC講座 WEP基礎コース④ 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	※サボステ説明会 個別相談会 10:00~12:00 社会人講座③ 13:30~15:00
16	17	18	19	20	21	22
休館日	PC講座 WEP基礎コース⑤ 13:00~17:00	★(未)就活プチっと勉強会 ＜仕事理解のやり方＞ 10:00~12:00 面接練習 ＜本番目前!実践編＞ 14:30~17:00	休館日	プチ仕事体験 ＜ビジネス文書作成＞ 10:00~12:00 PC講座 WEP基礎コース⑥ 13:00~17:00	動画で考える 職場での振る舞いワーク 10:00~12:00 不安と緊張との 上手な付き合い方 13:30~15:30	※サボステ説明会 個別相談会 10:00~12:00 ★(未)仕事を知らう! ＜事務職って何?＞ 13:30~15:30
23	24 天皇誕生日	25	26	27	28	1
休館日	天皇誕生日 休館日	★(未)就活プチっと勉強会 ＜求人探し方＞ 10:00~12:00 見方を変えよう! ＜リフレーミング＞ 13:30~15:00	休館日	PC講座 プレトレーニング 10:00~12:00(休館制)	★(未)プチ仕事体験 ＜清掃+作業報告書の作成＞ 10:00~12:00 就活力向上! ＜自己PR作成練習ワーク＞ 13:30~15:00	

お問い合わせ先

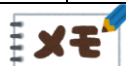
厚生労働省委託事業-若者の職業的自立を応援
たちかわ若者サポートステーション

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！

