

配布用









2025

年



開講スケジュール

無料

日	月	火	水	木	金	土
27	28	29	30	1	2	3 憲法記念日
●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伺います。				★(未)Excel体験講座 13:30~15:30	★(未)サボステお手伝い ＜書類の発送作業＞ 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	 休館日
4 みどりの日	5 こどもの日	6 振替休日	7	8	9	10
 休館日	休館日	 休館日	休館日	PC講座 プレトレーニング 10:00~12:00(入替制) PC講座 PowerPoint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	※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
11	12	13	14	15	16	17
休館日	仕事を知らう！ <パソコンを使う仕事って？> 10:00~11:30 プチ仕事体験 <ビジネス文書作成> 13:30~15:30	★(未)就活プチと勉強会 <面接超入門-準備と対策-> 10:00~12:00 目指せ！断り上手 13:30~15:00	 休館日	PC講座 Word入門編 13:30~16:30	メールのキホン 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
18	19	20	21	22	23	24
 休館日	★(未)プチ仕事体験 <清掃+作業報告書の作成> 10:00~12:00	※サボステ説明会 個別相談会 10:00~12:00 面接練習 14:30~17:00	 休館日	PC講座説明会 10:00~11:00 PC講座 Excel入門編 13:30~16:30	不安と緊張との 上手な付き合い方 13:30~15:30	★(未)就活プチと勉強会 <仕事理解のやり方> 10:00~12:00 社会人講座③ 13:30~15:00
25	26	27	28	29	30	31
 休館日	プチ仕事体験 <データ入力> 13:30~15:30	就活力向上！ <いろんな強み 発見ワーク> 10:00~11:30 ★(未)就活プチと勉強会 <求人探し方> 13:30~15:30	 休館日	PC講座 プレトレーニング 10:00~12:00(入替制) PC講座説明会 13:30~14:30	動画を見ながら考えよう！ <職場のコミュニケーション> 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

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！

