

日	月	火	水	木	金	土
---	---	---	---	---	---	---

●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。

29		30		1		2		3		4		5	
 休館日				★(未) サポステお手伝い ＜書類の発送作業＞ 10:00～12:00	休館日				居心地のよい環境を作る講座① 10:30～12:00	※サポステ説明会 個別相談会 10:00～12:00			
				就活力向上！ ＜いろいろな強み 発見ワーク＞ 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	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		
6		7		8		9		10		11		12	
休館日		仕事を知ろう！ ＜[パソコン]を使う仕事って？＞ 10:00～11:30	※サポステ説明会 個別相談会 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)	居心地のよい環境を作る講座② 10:30～12:00		★(未) 就活ブチっと勉強会 ＜仕事理解のやり方＞ 10:00～12:00			
		プチ仕事体験 ＜ビジネス文書作成＞ 13:30～15:30	目指せ！自己肯定感アップ ＜アートde工作＞ 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② （履歴書・志望動機編） 13:30～15:30	職場体験マッチングフェア （オンライン開催） 13:30～15:00	社会人講座② 13:30～15:00			
13		14		15		16		17		18		19	
 休館日		プチ仕事体験 ＜データ入力＞ 10:00～12:00	メールのキホン 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)	居心地のよい環境を作る講座③ 10:30～12:00		※サポステ説明会 個別相談会 10:00～12:00			
		PC講座 Word入門編 13:30～16:30	★(未) 就活ブチっと勉強会 ＜求人の探し方＞ 13:30～15:30				PC講座 Excel入門編 13:30～16:30	身に付けよう！ ＜会話を広げるコツ＞ 13:30～15:00	社会人講座③ 13:30～15:00				
20		21		22		23		24		25		26	
休館日		休館日		プチ仕事体験 ＜ゲームテスター＞理解編 10:00～11:15	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			
				面接練習 ＜本番目前！実践編＞ 14:30～17:00			PC講座 サイバーセキュリティ入門編 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) 仕事を知ろう！ ＜事務職って何？＞ 13:30～15:30				
27		28		29		30		31		1 2			
 休館日		PC講座説明会 13:30～14:30		★(未) プチ仕事体験 ＜清掃＋作業報告書の作成＞ 10:00～12:00		休館日							
								PC講座 サイバーセキュリティ基礎編 13:30～15:30					

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。
<http://www.sodateage.net/yss/tachikawa/>



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。



サポステ
地域若者サポートステーション

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！

