

配布用

2025

年



開講スケジュール

無料

日	月	火	水	木	金	土
31	1	2	3	4	5	6
休館日	働く時に知っておきたい ＜PCの安心セキュリティ①＞ 13:30～15:30	★(未) サボステお手伝い ＜書類の発送作業＞ 10:00～12:00 目指せ！断り上手 13:30～15:00	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	居心地のよい環境を作る講座① 10:30～12:00 応募書類の作り方講座① (履歴書・志望動機編) 13:30～15:30	※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
7	8	9	10	11	12	13
休館日	プチ仕事体験 ＜ビジネス文書作成＞ 10:00～12:00 働く時に知っておきたい ＜PCの安心セキュリティ②＞ 13:30～15:30	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 ★(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	PC講座 プレトレーニング 10:00～12:00(入替制) PC講座 Word入門編 13:30～16:30	居心地のよい環境を作る講座② 10:30～12:00 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② 13:30～15:00
14	15	16	17	18	19	20
休館日	敬老の日 休館日	★(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	★(未) 仕事を知らう！ ＜接客業って何？＞ 10:00～12:00 プチ仕事体験 ＜ゲームテスター＞理解編 13:30～14:45	居心地のよい環境を作る講座③ 10:30～12:00 ストレスマネジメント 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
21	22	23	24	25	26	27
休館日	PC講座 プレトレーニング 10:00～12:00(入替制) PC講座 Excel入門編 13:30～16:30	秋分の日 休館日	休館日	プチ仕事体験 ＜データ入力＞ 10:00～12:00 PC講座説明会 13:30～15:00	プチ仕事体験 ＜ゲームテスター＞実践編 13:15～15:00	臨時 休館日
28	29	30	●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。			
休館日	★(未) プチ仕事体験 ＜清掃+作業報告書の作成＞ 10:00～12:00 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 ★(未) 就活プチっと勉強会 ＜求人探し方＞ 13:30～15:30				

お問い合わせ先

ご利用対象



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)

- 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！

