

配布用

2025

年

11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。						★(未)働く土台づくり! ＜時間管理のキホン＞ 13:30～15:30
2	3 文化の日	4	5	6	7	8
休館日	休館日	★(未)サボステお手伝い ＜書類の発送作業＞ 10:00～12:00 目指せ！ポジティブ思考 13:30～15:00	休館日	※サボステ説明会 個別相談会 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＞ 13:30～15:00	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	★(未)就活プチっと勉強会 ＜仕事理解のやり方＞ 10:00～12:00 社会人講座① 13:30～15:00
9	10	11	12	13	14	15
休館日	PC講座 PowerPoint入門編 13:30～16:30	★(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
16	17	18	19	20	21	22
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)プチ仕事体験 ＜清掃+作業報告書の作成＞ 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 ＜データ入力＞ 10:00～12:00 PC講座 Excel入門編 13:30～16:30	居心地のよい環境を作る講座③ 10:30～12:00 働く土台づくり! ＜遅刻と先のばしを減らす＞ 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
23	24 振替休日	25	26	27	28	29
休館日 勤労感謝	休館日	※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	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	メールのキホン 10:00～12:00	ゲームで楽しく コミュニケーション 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！

