#### 配布用



### 開講スケジュール



В		月		火	7	k		木		金		<u>±</u>
26	27	/3	28		29	休館日	30	1,1	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。 <u>既にサポステご利用中の方は90分で終了</u> )											<b>→</b> /=	杉働く土台づくり!
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。									<8	う間管理のキホン> 13:30~15:30		
2	3	文化の日	4		5		6		7		8	
休館日	芸術。	休館日		★(末)サポステお手伝い <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		※サポステ説明会 個別相談会 10:00~12:00	居心地のよい環境を作る講座① 10:30~12:00		★(未)就活プチっと勉強会 <仕事理解のやり方> 10:00~12:00	
N X6 C								.ニケーションカ向上! りやすく伝える練習> 13:30~15:00	応募書類の作り方護座① > (履歴書・志望動機編) 13:30~15:30		社会人講座① 13:30~15:00	
9	10		11		12		13		14		15	
<del>什</del> 命口		PC講座 PowerPoint入門編 13:30~16:30		★(末)就活プチっと勉強会 <面接起入門 - 準備と対策-> 13:30~15:30		休館日		PC隣座 プレトレーニング 10:00~12:00(八替制)		居心地のよい環境を作る隣座② 10:30~12:00		※サポステ説明会 個別相談会 10:00~12:00
休館日								PC講座 Word入門編 13:30~16:30		応募書類の作り方隣座② (職務経歴書・自己紹介書・自 己PR編) 13:30~15:30		社会人講座② 13:30~15:00
16	17		18		19		20		21		22	
休館日	- (パソ:	仕事を知ろう! 〈パソコン]を使う仕事って?〉 10:00~11:30  プチ仕事体験 〈ピジネス文書作成〉 1330~15:30		★(未) ブチ仕事体験 <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		居心地のよい環境を作る隣座③ 10:30~12:00		※サポステ脱明会 個別相談会 10:00∼12:00
71-20-0	<1							PC講座 Excel入門編 13:30~16:30		働く土台づくり! 〈遅刻と先のばしを減らす〉 13:30~15:30		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		※サポステ説明会 個別相談会 10:00~12:00 ★(末) 就活プチっと勉強会 〈求人の探し方〉 13:30~15:30		休館日		PC講座 プレトレーニング 10:00〜12:00(八替約)		メールのキホン 10:00~12:00		
- 10 m (23)								PC講座説明会 13:30~14:30				ゲームで楽しく ミュニケーション 13:30~15:30

#### お問い合わせ先

厚生労働省委託事業ー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 果泉郁北川川周辺により (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。





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/









### 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。



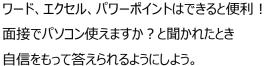
# スキル習得



## 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









# 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!



