

配布用

2026

年

1月

開講スケジュール

無料

日	月	火	水	木	金	土
28	29	30	31 休館日	1	2	3
●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				休館日	休館日	休館日
4	5	6	7	8	9	10
休館日		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	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① 10:30～12:00	※サボステ説明会 個別相談会 10:00～12:00
		★(未)サボステお手伝い ＜書類の発送作業＞ 13:30～15:30		PC講座 PowerPoint入門編 13:30～16:30	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
11	12 成人の日	13	14	15	16	17
休館日	休館日	★(未)就活プチっと勉強会 ＜面接超入門-準備と対策-＞ 10:00～12:00	休館日	★(未)就活プチっと勉強会 ＜求人探し方＞ 10:00～12:00	居心地のよい環境を作る講座② 10:30～12:00	※サボステ説明会 個別相談会 10:00～12:00
		仕事を知ろう！特別版 ＜企業の人が語る しごとのホント＞ 13:30～15:30		目指せ！聞き上手 13:30～15:00	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	社会人講座② 13:30～15:00
18	19	20	21	22	23	24
休館日	PC講座 プレトレーニング 10:00～12:00(入替制)	※サボステ説明会 個別相談会 10:00～12:00	休館日	仕事を知ろう！ ＜[パソコン]を使う仕事って？＞ 10:00～11:30	居心地のよい環境を作る講座③ 10:30～12:00	★(未) プチ仕事体験 ＜清掃+作業報告書の作成＞ 10:00～12:00
	PC講座 Word入門編 13:30～16:30	面接練習 ＜本番目前！実践編＞ 14:30～17:00		プチ仕事体験 ＜ビジネス文書作成＞ 13:30～15:30	生活リズムの整え方 13:30～15:30	
25	26	27	28	29	30	31
休館日			休館日	プチ仕事体験 ＜データ入力＞ 10:00～12:00	★(未)就活プチっと勉強会 ＜求人情報ってどう見るの？＞ 10:00～12:00	※サボステ説明会 個別相談会 10:00～12:00
	PC講座 Excel入門編 13:30～16:30	プチ仕事体験 ＜ゲームテスター＞理解編 14:30～15:45		PC講座説明会 13:30～14:30	プチ仕事体験 ＜ゲームテスター＞実践編 13:15～15:00	社会人講座③ 13:30～15:00

## 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！

