

配布用

2026

年



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				休館日	休館日	休館日
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伺います						
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	※サポステ説明会 個別相談会 10:00～12:00
		★(未)サポステお手伝い <書類の発送作業> 13:30～15:30	休館日	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)就活ブチっと勉強会 <面接超入門 -準備と対策-> 10:00～12:00	休館日	★(未)就活ブチっと勉強会 <求人の探し方> 10:00～12:00	居心地のよい環境を作る講座② 10:30～12:00	※サポステ説明会 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)	※サポステ説明会 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) ブチ仕事体験 <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	休館日	ブチ仕事体験 <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	ブチ仕事体験 <データ入力> 10:00～12:00	★(未)就活ブチっと勉強会 <求人情報ってどう見るの?> 10:00～12:00	※サポステ説明会 個別相談会 10:00～12:00
	PC講座 Excel入門編 13:30～16:30	ブチ仕事体験 <ゲームテスター>理解編 14:30～15:45		PC講座説明会 13:30～14:30	ブチ仕事体験 <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
(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。



公式LINE
@306iskhh

 **サポステ**
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。

チビしごと体験

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。みんなで少しづつ練習しよう。



》 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！

