

配布用

2026

年



開講スケジュール

無料

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4 休館日	5	6	7
休館日		★(未)サポステお手伝い ＜書類の発送作業＞ 10:00～12:00	休館日	PC講座 プレトレーニング 10:00～12:00(入替制)	コミュニケーション講座① 10:30～12:00	※サポステ説明会 個別相談会 10:00～12:00
		就活準備の第一歩！ ＜自分の強み 発見ワーク＞ 13:30～15:00			応募書類の作り方講座① ＜履歴書・志望動機編＞ 13:30～15:30	動画で考える 職場での振る舞いワーク 13:30～15:30
8	9	10	11 建国記念日	12	13	14
休館日	仕事を知らう！ ＜[パソコン]を使う仕事って？＞ 10:00～11:30	※サポステ説明会 個別相談会 10:00～12:00	休館日	プチ仕事体験 ＜データ入力＞ 10:00～12:00	コミュニケーション講座② 10:30～12:00	
	ビジネスマナー ＜身だしなみ/立ち居振る舞い＞ 13:30～15:30	★(未)就活プチっと勉強会 ＜面接超入門-準備と対策-＞ 13:30～15:30		ビジネスマナー ＜敬語と言葉遣い＞ 13:30～15:30	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	★(未)就活プチっと勉強会 ＜仕事理解のやり方＞ 13:30～15:30
15	16	17	18	19	20	21
休館日		★(未)プチ仕事体験 ＜清掃+作業報告書の作成＞ 10:00～12:00	休館日	PC講座 プレトレーニング 10:00～12:00(入替制)	コミュニケーション講座③ 10:30～12:00	※サポステ説明会 個別相談会 10:00～12:00
		面接練習 ＜本番目前！実践編＞ 14:30～17:00		ビジネスマナー ＜電話の受け答え＞ 13:30～15:30	会話を広げるコツ 13:30～15:30	★(未)就活プチっと勉強会 ＜求人探し方＞ 13:30～15:30
22	23	24	25	26	27	28
休館日	天皇誕生日		休館日			※サポステ説明会 個別相談会 10:00～12:00
		目指せ！断り上手 13:30～15:00		★(未)就活プチっと勉強会 ＜求人情報ってどう見るの？＞ 13:30～15:30	メールのキホン 13:30～15:30	★(未)仕事を知らう！ ＜事務職って何？＞ 13:30～15:30

●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お伺いします。



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/>



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。

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！

