

配布用

2026



開講スケジュール



日	月	火	水	木	金	土
1		2		3		4
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
			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	※サポステ説明会 個別相談会 10:00~12:00
8		9		10		11
休館日 			仕事を知ろう！ <パソコンを使う仕事って？> 10:00~11:30	建国記念日 	ブチ仕事体験 <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		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
15		16		17		18
休館日 			★(未) ブチ仕事体験 <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
			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
22		23		24		25
休館日 			天皇誕生日 	休館日 	自指せ！断り上手 13:30~15:00	★(未) 就活ブチっと勉強会 <求人情報ってどう見るの？> 13:30~15:30
			休館日		メールのキホン 13:30~15:30	★(未) 仕事を知ろう！ <事務職って何？> 13:30~15:30
1	2	3	4	5	6	7

●講座についてのご案内

- ★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）
- ★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)
- ※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します。



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)

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。

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！

