

配布用

2026

年



3月

開講スケジュール

無料

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
閉所日 	PC講座 プレトレーニング 10:00~12:00(入替制)	★(未)サポステお手伝い ＜書類の発送作業＞ 10:00~12:00	閉所日	プチ仕事体験 ＜ビジネス文書作成＞ 10:00~12:00	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
	PC講座 PowerPoint入門編 13:30~16:30	★(未)就活プチっと勉強会 ＜面接超入門-準備と対策-＞ 13:30~15:30		PC講座 Word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
8	9	10	11	12	13	14
閉所日	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	閉所日 	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② 10:30~12:00	★(未)就活プチっと勉強会 ＜求人探し方＞ 10:00~12:00
	PC講座 Excel入門編 13:30~16:30	目指せ！ポジティブ思考 13:30~15:00		プチ仕事体験 ＜データ入力＞ 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	社会人講座② 13:30~15:00
15	16	17	18	19	20	21
閉所日 	移転作業のため、 セミナーはお休みです (面談は通常通り実施)	移転作業のため、 セミナーはお休みです (面談は通常通り実施)	閉所日	移転作業のため、 セミナーはお休みです (面談は通常通り実施)	春分の日 閉所日 	移転作業のため、 セミナーはお休みです (面談は通常通り実施)
22	23	24	25	26	27	28
	臨時 閉所	臨時 閉所	閉所	臨時 閉所	臨時 閉所	臨時 閉所



立川サポステは4月から移転します。  
(移転に伴い、3/23~3/29まで閉所)

新住所：東京都立川市曙町2丁目18-6芳賀第2ビル3階

29	30	31	1	2	3	4
閉所日	新住所にて 開所準備	新住所にて 開所準備	●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！

