

配布用

2026

年

6月

開講スケジュール

無料

日	月	火	水	木	金	土
31	1	2	3	4	5	6
閉所日	★(未)就活プチと勉強会 ＜仕事理解のやり方＞ 13:30～15:30	★(未)サポステお手伝い ＜書類の発送作業＞ 10:00～12:00	閉所日	目指せ！自己肯定感アップ ＜アートde工作＞ 13:30～15:00	コミュニケーション講座① 10:30～12:00 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
7	8	9	10	11	12	13
閉所日	PC講座 プレトレーニング 10:00～12:00(入替制) PC講座 WEP基礎コース① 13:00～17:00	★(未)就活プチと勉強会 ＜面接超入門 -準備と対策-＞ 13:30～15:30	閉所日	仕事を知らう！ ＜[パソコン]を使う仕事って？＞ 10:00～11:30 PC講座 WEP基礎コース② 13:00～17:00	コミュニケーション講座② 10:30～12:00 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	※サポステ説明会 個別相談会 10:00～12:00 働く前に知っておきたい！ ＜立ち居振る舞いのキホン＞ 13:30～15:00
14	15	16	17	18	19	20
閉所日	プチ仕事体験 ＜ビジネス文書作成＞ 10:00～12:00 PC講座 WEP基礎コース③ 13:00～17:00	★(未)仕事を知らう！ ＜接客業って何？＞ 10:00～12:00 面接練習 ＜本番目前！実践編＞ 14:30～17:00	閉所日	プチ仕事体験 ＜データ入力＞ 10:00～12:00 PC講座 WEP基礎コース④ 13:00～17:00	コミュニケーション講座③ 10:30～12:00 身に付けよう！ ＜会話を広げるコツ＞ 13:30～15:00	※サポステ説明会 個別相談会 10:00～12:00 ★(未)就活プチと勉強会 ＜求人探し方＞ 13:30～15:30
21	22	23	24	25	26	27
閉所日	PC講座 WEP基礎コース⑤ 13:00～17:00	※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) PC講座 WEP基礎コース⑥ 13:00～17:00	働く前に知っておきたい！ ＜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
28	29	30	1	2	3	4
閉所日	★(未)就活プチと勉強会 ＜求人情報ってどう見るの？＞ 13:30～15:30	★(未)プチ仕事体験 ＜清掃＋作業報告書の作成＞ 10:00～12:00	●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

ご利用対象

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

東京都立川市曙町2-18-6芳賀第2ビル3階
JR立川駅 北口から徒歩5分

☎ 042-529-3378 (休館日：水・日・祝)

- 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
働くための一歩を
一緒に踏み出そう!!公式HP
<https://public.sodateage.net>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！

