

日	月	火	水	木	金	土
---	---	---	---	---	---	---

●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。

28	29	30	1	2	3	4
 閉所日	 仕事を知ろう！ <[パソコン]を使う仕事って？> 10:00～11:30	 ★(未)サポステお手伝い <書類の発送作業> 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① 10:30～12:00	※サポステ説明会 個別相談会 10:00～12:00
5	6	7	8	9	10	11
閉所日	プチ仕事体験 <ビジネス文書作成> 13:30～15:30	★(未)就活プチっ勉強会 <面接超入門 -準備と対策-> 13:30～15:30	閉所日	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	★(未)働く前に知っておきたい！ <時間管理のキホン> 13:30～15:30
12	13	14	15	16	17	18
 閉所日	プチ仕事体験 <データ入力> 10:00～12:00	★(未)就活プチっ勉強会 <求人探し方> 13:30～15:30	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	※サポステ説明会 個別相談会 10:00～12:00
19	20	21	22	23	24	25
閉所日	 休館日	プチ仕事体験 <ゲームテスター>理解編 10:00～11:15	閉所日	就活準備の第一歩！ <自分の強み 発見ワーク> 10:00～11:30	居心地のよい環境 を作る講座③ 10:30～12:00	※サポステ説明会 個別相談会 10:00～12:00
26	27	28	29	30	31	
 閉所日	PC講座説明会 13:30～14:30	※サポステ説明会 個別相談会 10:00～12:00	閉所日	働く前に知っておきたい！ <敬語のキホン> 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	

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)



公式HP  
<https://public.sodateage.net/>



公式LINE  
 @306iskhh

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!!



# 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！

