

たちかわ若者サポートステーション

配布用

2026

年



開講スケジュール

無料

日	月	火	水	木	金	土
30	31	1	2	3	4	5
		★(未)サポステお手伝い ＜書類の発送作業＞ 10:00～12:00 ★(未)就活プチっ勉強会 ＜仕事と会社の調べ方＞ 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) PC講座 PowerPoint入門編 13:30～16:30	居心地のよい環境を作る講座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 働く土台づくり！ ＜雑談カトレーニング＞ 13:30～15:30
6	7	8	9	10	11	12
仕事をしよう！ ＜[パソコン]を使う仕事って？＞ 10:00～11:30 働く前に知っておきたい！ ＜敬語のキホン＞ 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	プチ仕事体験 ＜ビジネス文書作成＞ 10:00～12:00 PC講座 Word入門編 13:30～16:30	居心地のよい環境を作る講座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 動画を見ながら考えよう！ ＜職場でのふるまい オフィス編＞ 13:30～15:30
13	14	15	16	17	18	19
PC講座 プレトレーニング 10:00～12:00(入替制) PC講座 Excel入門編 13:30～16:30		※サポステ説明会 個別相談会 10:00～12:00 面接練習 ＜本書目！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 働く前に知っておきたい！ ＜電話のキホン＞ 13:30～15:30	居心地のよい環境を作る講座③ 10:30～12:00 ストレスマネジメント 13:30～15:30	プチ仕事体験 ＜ゲームテスター＞理解編 13:30～14:45
20	21 敬老の日	22 国民の祝日	23 秋分の日	24	25	26
 閉所日		閉所日	 閉所日	★(未)就活プチっ勉強会 ＜求人探しの仕方＞ 10:00～12:00 目指せ！自己肯定感アップ ＜アートde工作＞ 13:30～15:00	★(未)就活プチっ勉強会 ＜求人探しの仕方＞ 10:00～12:00 プチ仕事体験 ＜ゲームテスター＞実践編 13:15～15:00	※サポステ説明会 個別相談会 10:00～12:00 ★(未)仕事をしよう！ ＜接客業って何？＞ 13:30～15:30
27	28	29	30	1	2	3
 閉所日		★(未) プチ仕事体験 ＜清掃・作業報告書の作成＞ 10:00～12:00 ★(未)就活プチっ勉強会 ＜求人情報ってどう見るの？＞ 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伺います。			

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 S&Hビル 3階
J R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/yss/tachikawa/>



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！

