厚生労働省
委託

たちかわ若者サポートステーション

サポステ 地域若者サポートステーション

配布用

2026 年 12月 開講スケジュール

無料

日	月	火	水	木	金	土
29	30	1	2	3	4	5
メモ			閉所日		コミュニケーション講座① 10:30～12:00	※サポステ説明会 個別相談会 10:00～12:00
		★(未)サポステお手伝い <書類の発送作業> 13:30～15:30		PC講座 WEP基礎コース① 13:00～17:00	応募書類の作り方講座① （履歴書・志望動機編） 13:30～15:30	★(未)就活プチっと勉強会 <雇用形態の違いを知ろう> 13:30～15:30
6	7	8	9	10	11	12
閉所日	PC講座 プレトレーニング 10:00～12:00(入替制)	※サポステ説明会 個別相談会 10:00～12:00	閉所日	仕事を知ろう！ [パソコン]を使う仕事って？ 10:00～11:30	コミュニケーション講座② 10:30～12:00	※サポステ説明会 個別相談会 10:00～12:00
	PC講座 WEP基礎コース② 13:00～17:00	★(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 WEP基礎コース③ 13:00～17:00	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	★(未)仕事を知ろう！ <事務職って何？> 13:30～15:30
13	14	15	16	17	18	19
閉所日	プチ仕事体験 <データ入力> 10:00～12:00		閉所日		コミュニケーション講座③ 10:30～12:00	※サポステ説明会 個別相談会 10:00～12:00
	PC講座 WEP基礎コース④ 13:00～17:00	★(未)就活プチっと勉強会 <求人の探し方> 13:30～15:30		目指せ!自己肯定感アップ <アートde工作 ークリスマス編ー> 13:30～15:00	働く土台づくり！ <遅刻と先のばしを減らす> 13:30～15:30	働く前に知っておきたい！ <ビジネスマナーのキホン> 13:30～15:00
20	21	22	23	24	25	26
閉所日		働く前に知っておきたい！ <メールのキホン> 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)		★(未) プチ仕事体験 <清掃＋作業報告書の作成> 10:00～12:00
	PC講座 WEP基礎コース⑤ 13:00～17:00	面接練習 <本番目前！実践編> 14:30～16:00		PC講座 WEP基礎コース⑥ 13:00～17:00	★(未)就活プチっと勉強会 <求人情報って どう見るの？> 10:00～12:00	
27	28	29	30 閉所日	31 閉所日	1	2
閉所日	閉所日	閉所日				

●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

東京都立川市曙町2-18-6　S&H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)

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
働くための一歩を
一緒に踏み出そう!!





公式HP
https://public.sodateage.net/ys

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。

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。



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。

スキル習得



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。



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。

就活対策

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！



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。