

セミナー参加費無料 要予約

ご利用案内

※ セミナーの受講には、当日もしくは事前に『若者就労支援コーナー』の利用者登録が必要です。

2024年 6月 セミナー日程表

月	火	水	木	金	土
高齢者向けのセミナーが充実しています！ ・女性のための就活実践講座（6月6日開催） ・経験者に聞こう定年前後の再就職（6月28日開催） ・人生100年時代 75歳からの働き方（7月4日開催） ・NEW！シニアパソコン講座 パソコンで履歴書を作ろう（7月25日開催） ・60歳からの再就職（7月29日開催）					1 利用方法解説 10:00～11:00 （セミナー室で開催） ご利用説明会 センターの上手な活用法 【求職活動証明対象外】 [対象] 全年齢
3	4 13:00～15:00 「事務補助職」研究 給与関連の事務補助職 過去の経験を活かし 空き時間の有効活用 [対象] 54才以下	5	6 13:00～16:00 女性のための 就活実践講座 続けられる 仕事選びのコツ [対象] 全年齢	7	8 第2土曜日
10 パソコンセミナー 10:00～15:00 Excel 基礎講座 [対象] 求職中の54才以下	11	12 10:00～11:30 ハローワークの職員 が解説する 求人票の見方 [対象] 全年齢	13 	14	15 13:00～15:30 爽やかな自己主張 ができる人になる 職場での会話法を 身につける講座 [対象] 54才以下
17	18 	19	20 10:00～12:00 フェイスメント 就職面接や職場で キラリとひかる 印象力アップ講座 [対象] 全年齢	21 13:00～15:00 職場でのより良い コミュニケーション アンガーマネジメント に学ぶ「対応法」 [対象] 54才以下	22 第4土曜日
24 パソコンセミナー 10:00～15:00 Word 基礎講座 [対象] 求職中の54才以下	25	26 	27	28 シニア向け 13:00～15:30 経験者に聞こう 定年前後の再就職 具体的な疑問点を ファシリテートで解消 [対象] 概ね55才以上	29 第5土曜日

すぎJOB 若者就労支援コーナー 相談のご案内（予約制 ☎03-3398-1136）

【就労準備相談・求人紹介】

「就労」に関して分からないことや不安なこと、困っていること等、あなたの状況に応じた相談を行っています。担当相談員が継続して支援。個室で安心してご相談いただけます。（相談時間：45分程度）

相談の中で杉並区内の求人（就職応援ナビすぎなみ）等の情報提供と応募、就職までをサポートします。

月曜日～金曜日・第1・3土曜日 ①10時～ ②11時～ ③13時～ ④14時～ ⑤15時～
水曜日 ①～⑤および⑥18時～⑦19時～

【心と心ごとの相談】 第2・4月曜日 臨床心理士等による就職活動中の心の悩みなどに関する相談（予約制）

【親と子の就労相談】 第1・3木曜日 午前（予約制）

※ 「すぎトレ（ジョブトレーニングコーナー）」と「ハローワーク」は土曜日はご利用できません。



杉並区就労支援センター 若者就労支援コーナー

※ セミナー受講者は求職中の方を対象としています。
セミナー予約は初めて受講される方を優先させていただく場合があります。

お申込・問合せ ☎03-3398-1136

（平日及び第1、第3土曜日 9:00～17:00）

2024年 7月 セミナー日程表

月	火	水	木	金	土
1	2 	3	4 シニア向け 13:00～16:00 ミドル・シニア向け 人生100年時代 75歳までの働き方 [対象] 概ね45才以上	5	6 利用方法解説 10:00～11:00 （セミナー室で開催） ご利用説明会 センターの上手な活用法 【求職活動証明対象外】 [対象] 全年齢
8 パソコンセミナー 10:00～15:00 Excel 基礎講座 [対象] 求職中の54才以下 申込受付6/17～	9	10 10:00～11:30 ハローワークの職員 が解説する 求人票の見方 [対象] 全年齢	11	12 SSTセミ 13:00～16:00 ミニマム職場会話術 職場で感じた辛い 思いを繰り返さない 対応策を学ぼう [対象] 全年齢	13 第2土曜日
15 海の日	16	17	18 新セミ 【オンライン講座】 13:00～15:00 無理なく働く 短時間勤務の ススメ [対象] 全年齢	19	20 13:00～15:30 時間の上手な 使い方 仕事とプライベート 忙しい日々を自分らしく [対象] 54才以下
22 パソコンセミナー 10:00～15:00 Word 基礎講座 [対象] 求職中の54才以下 申込受付6/17～	23	24 	25 シニア向け 新 シニアパソコン講座 13:00～16:00 PC初心者や苦手な方 パソコンで 履歴書を作ろう [対象] 概ね55才以上	26	27 第4土曜日
29 シニア向け 10:00～11:30 60歳からの再就職 シニアの再就職 の上手な進め方 就職事例の紹介 [対象] 概ね60才以上	30	31 [NEW！セミナー] スマホやPCで受講可能！オンライン講座 無理なく働く「短時間勤務のススメ」 7月18日（木）13:00～15:00 介護や育児、自分の体調や特性などで 働くことをためらっている方へのご提案			

杉並区就労支援センター
〒167-0032 杉並区天沼3-19-16 ウェルファーム杉並 複合施設棟1階



杉並区が運営する 区内事業所求人情報サイト

就職応援ナビすぎなみ

各種求人情報を掲載しています！
お住まいの近くで働きたいとお考えの方
ご活用ください。

「働くこと」に役立つ情報
発信中！



2024/5/28

