

セミナー参加費無料 要予約

# ご利用案内



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 11月 セミナー日程表

月	火	水	木	金	土	
<b>今月オススメのセミナー</b> ～職場の対人関係に悩む方へ～ 困ったときの対処法を学びます 11/16(土)「分かり合うためのコミュニケーション術」 11/29(金)「大人の発達障害」を知る		<b>就職面接会</b> 杉並区企業と面接できます！ 11/20(水) & 27(水) 各日10:00～12:30 13:00～15:30 ウェルファーム杉並1F 問・申込 03-3398-1136			1 <b>MOS受検講座 ④</b> 10:00～15:00 模擬試験 演習・解説 Excel 2019 [対象] 54才以下	2 <b>利用方法解説</b> 10:00～11:00 ご利用説明会 就労支援センターの 上手な活用法 [求職活動証明対象外] [対象] 全年齢
4 <b>振替休日</b>	5 <b>MOS受検講座 ⑤</b> 10:00～15:00 模擬試験 演習・解説 Excel 2019 [対象] 54才以下	6 <b>申込</b> 	7 <b>すぎなみ就職フェア</b> 第1部企業交流会 10:00～12:30 第2部就職相談会 13:30～16:00 ウェルファーム杉並4F		9 <b>第2土曜日</b>	
11 <b>パソコンセミナー</b> 10:00～15:00 Excel 応用講座 関数/データベース [対象] 求職中の54才以下			14 <b>シニア向け</b> 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	15	16 13:00～15:30 分かり合うための コミュニケーション術 自身のタイプを知って 対人関係を良化 [対象] 54才以下	
18	19	20 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	21	22 <b>シニア向け</b> 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	23 <b>第4土曜日</b>	
25 <b>パソコンセミナー</b> 10:00～15:00 PowerPoint 基礎講座 [対象] 求職中の54才以下	26	27 10:00～11:30 ハローワーク新宿 担当者が解説 職業訓練の概要と 応募条件・方法 [対象] 54才以下	28	29 <b>SSTセミナー</b> 13:00～16:00 「大人の発達障害」 を知る 職場に馴染めない 方々の手引き [対象] 全年齢	30 <b>第5土曜日</b>	

## 2024年 12月 セミナー日程表

お申込・問合せ ☎03-3398-1136  
(平日及び第1、第3土曜日 9:00～17:00)

月	火	水	木	金	土
2 <b>パソコンセミナー</b> 10:00～15:00 Excel 基礎講座 [対象] 求職中の54才以下 申込受付11/15～		4 13:00～16:00 パソコンを使って 適性・適職診断 変化の時代の 自己分析 [対象] 54才以下		6 <b>【オンライン講座】</b> 10:00～12:00 採用される 応募書類の書き方 自己PR・志望動機 表現のしかた [対象] 54才以下	7 <b>利用方法解説</b> 10:00～11:00 ご利用説明会 就労支援センターの 上手な活用法 [求職活動証明対象外] [対象] 全年齢
9	10 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		12 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		14 <b>第2土曜日</b>
16 <b>パソコンセミナー</b> 10:00～15:00 Word 基礎講座 [対象] 求職中の54才以下 申込受付11/15～		18 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	19 <b>新セミナー</b> 13:00～14:30 マザーズハローワークの 再就職への準備 子育てや介護を終えて 働き方や就活のポイント [対象] 54才以下		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
23	24 13:00～15:00 「事務補助職」研究 給与関連の事務補助職 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		26 <b>シニア向け</b> 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		28 <b>第4土曜日</b>
30 <b>～年末年始休業日～</b> 2024年12月28日(土)～ 2025年1月3日(金) ※すぎJOBは1月4日(土)9時～ すぎトレ・ハローワークは 1月6日(月)9時～開館します！		<b>女性や育児中の方の再就職を応援します！</b> 12/10(火) 女性のための就活実践講座 12/12(木) 爽やかな自己主張 12/19(木) 再就職への準備 12/24(火) 事務補助職(給与計算実務)			

### 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～

【心としごとの相談】 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」役立つ情報  
 発信中！



2024/11/19

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

