セミナー参加費無料　要予約

ご利用案内

すぎJOB　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。

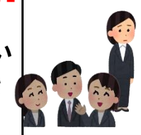
※ セミナー受講者は求職中の方を対象としています。
セミナー予約は初めて受講される方を優先させていただく場合があります。

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　12月　セミナー日程表

月	火	水	木	金	土
2 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	3	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	5	6【オンライン講座】 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 利用方法解説 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	11 	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	13	14 第2土曜日
16 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	17	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 新セミナー 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	20	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 過去の経験を活かし 空き時間の有効活用 [対象] 54才以下	25 	26 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	27	28 第4土曜日
30 ～年末年始休業日～ 2024年12月28日（土）～ 2025年1月5日（日）	31	女性や育児中の方の再就職を応援します！ 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）			

2025年　1月　セミナー日程表

月	火	水	木	金	土
性別や年齢関係なく参加できる 働くためのセミナー 1/8　求人票の見方 1/22　短時間勤務のススメ 1/23「大人の発達障害」を知る 1/28 新 第一印象のつくり方		1 休館日 	2 休館日	3 休館日	4 休館日
6 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12/16～	7	8 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	9	10	11 第2土曜日
13 成人の日	14 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	15	16 	17 １８日に開催 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	18 シニア向け 13:00～16:00 経験とスキルを 最高にアピール シニアならではの 応募書類と面接対策 [対象] 概ね55才以上
20 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12/16～	21	22 13:00～15:00 無理なく働く 短時間勤務の ススメ 各種制約のある方々に [対象] 全年齢	23 SSTセミナー 13:00～16:00 「大人の発達障害」 を知る 職場に馴染めない 方々への手引き [対象] 全年齢	24 	25 第4土曜日
27	28 新セミナー 13:00～15:00 第一印象のつくり方 採用面接で心をつかむ 印象アップ方法 [対象] 全年齢	29 	30	31 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	セミナー日程表 ご覧になれます すぎJOBホームページ

2024/11/25

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！