

セミナー参加費無料 要予約

※セミナーの受講には、当日もしくは事前に利用登録が必要です

2026年 5月 セミナー日程表

月	火	水	木	金	土
就活にすぐに役立つ実践的なセミナーあります！ 5/13 「求人票の見方」 知らないで損！就職への近道 5/15 「選ばれる応募書類と面接」採用につながるコツ 5/20 「60歳からの再就職」採用の現状や事例紹介 5/27 「職業訓練」活用のススメ 就職に直結する学び					1
					2
					すぎJOB開館日 ハローワークコーナー すぎトレは お休みです
4	5	6	7	8	9
みどりの日	こどもの日	振替休日		5/16(土) 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	第2土曜日
11	12	13	14	15	16
		10:00~11:30 ハローワーク職員 が解説する 求人票の見方 [対象] 全年齢		13:00~15:00 選ばれる 応募書類と面接 自己PRや志望動機 考え方と表現 [対象] 59才以下	13:00~15:00 時間と人生を 取り戻す2時間 わたしらしく働く 未来の実現 [対象] 全年齢
18	19	20	21	22	23
パソコンセミナー 10:00~15:00 Excel 応用講座 関数/データベース [対象] 求職中の59才以下		10:00~11:30 ハローワーク職員 が解説する 60歳からの再就職 杉並事例の紹介 [対象] 概ね60才以上			第4土曜日
25	26	27	28	29	30
パソコンセミナー 10:00~15:00 PowerPoint 基礎講座 [対象] 求職中の59才以下	13:00~16:00 エゴグラムに学ぶ 新しい職場で 人間関係に困らない 3つの方法 [対象] 59才以下	10:00~11:30 「職業訓練」 活用のススメ 応募方法と 就職への道筋 [対象] 59才以下	13:00~15:30 50代からの シゴト探し 不安や疑問を整理 解決策を探る [対象] 概ね50才以上	少人数のグループ カウンセリング形式	第5土曜日

すぎJOB 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」は土曜日にご利用できません。

ご利用案内

就職・転職等を検討中の方なら年齢に関係なくどなたでもご利用できます

杉並区就労支援センター 就職サポートコーナー **すぎJOB**

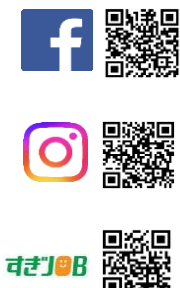
開館日 平日及び第1・3土曜日9時~17時
お申込・お問合せ ☎03-3398-1136

2026年 6月 セミナー日程表

月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6
	13:00~15:00 職種研究講座 給与計算事務補助職 を目指しませんか 経験を活かした事務職 [対象] 59才以下	6/5 オンラインセミナー 申込はWeb受付のみ  お申込は コチラから	10:00~11:30 採用につながる 職場で役立つ わかりやすい 話し方 [対象] 全年齢	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	
8	9	10	11	12	13
パソコンセミナー 10:00~15:00 Excel 基礎講座 [対象] 求職中の59才以下 申込受付5/15~	13:00~15:30 女性の 就活実践講座 続けられる仕事選び 求人検索のコツ [対象] 全年齢の女性	10:00~11:30 ハローワーク職員 が解説する 求人票の見方 [対象] 全年齢		12 SSTセミナー 13:00~16:00 大人の発達障害 職場にうまく なじめない等の 違和感を持つ方々へ [対象] 全年齢	第2土曜日
15	16	17	18	19	20
		13:00~14:30 介護で仕事を あきらめない 介護と仕事の両立 事前準備と支援 [対象] 全年齢	13:00~15:00 アンガーマネジメント に学ぶ 職場でのより良い コミュニケーション [対象] 全年齢		13:00~15:00 働く私を支える 「習慣の力」 自己管理の方法を学び 仕事に活力を! [対象] 全年齢
22	23	24	25	26	27
パソコンセミナー 10:00~15:00 Word 基礎講座 [対象] 求職中の59才以下 申込受付5/15~	詳細HP 	おしごと相談会 10:00~16:00 ものづくり・製造 IT・調理補助 求人募集の4社参加 [対象] 全年齢	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		第4土曜日
29	30	企業担当者と直接話せる おしごと相談会 ~ものづくり・製造・IT・調理補助~ 6月24日(水)午前の部10時~12時半/午後の部 13時半~16時 場所:ウェルファーム杉並複合施設棟1F 参加予定企業:山崎製パン株式会社杉並工場、 株式会社野口製作所、株式会社メロウシステム、 一富士フードサービス株式会社			第5土曜日

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!
杉並区で働きたいと
お考えの方ご利用ください



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

