

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

※ 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。

2025年 3月 セミナー日程表

月	火	水	木	金	土	
新しい職場での好スタートを応援します! 3/3(月) 爽やかな自己主張 3/15(土) 活力を生む習慣化 3/17(月) 労働法のポイント 4/5(土) ビジネスマナー		平日勤務の方も相談できる! <夜間相談> 要予約 毎週水曜日 18時・19時 <土曜相談> 要予約 第1・3土曜日 10時・11時 13時・14時・15時 予約/問合せ 03-3398-1136		すぎJOB初めての相談予約フォーム 	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	10:00~11:00 ご利用説明会 センターの上手な活用法 13:00~15:30 改めて確認しよう ビジネスマナー
3 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	4	5 10:00~12:00 【オンライン講座】 面接のポイント 自宅で練習しよう オンライン面接対策 [対象] 54才以下	6	7 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	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 仕事への活力を生む習慣化 仕事がうまくいく自己管理の方法 [対象] 54才以下	
17 13:00~15:00 労働法のポイント(労働契約の基礎) 仕事を開始するとき必ず確認すべきこと [対象] 54才以下	18 	19	20 春分の日	21	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 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	28	29	
31	シニアの就職応援セミナー実施中!! 3/7 人生100年時代75歳までの働き方 3/27 60歳からの再就職 4/19 シニアの暮らしと働き方を考えよう 4/24 シニアのための応募書類と面接対策					

2025年 4月 セミナー日程表

(平日及び第1、第3土曜日 9:00~17:00)

月	火	水	木	金	土
	1	2 毎週水曜日は 夜間相談の日 18:00/19:00 予約/問合せ 03-3398-1136	3	4 利用方法解説 [求職活動証明対象外] [対象] 全年齢 オンライン社会でのメールや電話対応 [対象] 54才以下	5 10:00~11:00 ご利用説明会 センターの上手な活用法 13:00~15:30 改めて確認しよう ビジネスマナー
7 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3/15~	8	9 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	10	11	12 第2土曜日
14	15 	16 13:00~16:00 杉並区での「事務系のお仕事」 時代の変化を見据えた経験を活かせる仕事 [対象] 54才以下	17	18	19 シニア向け 13:00~15:00 シニアの暮らしと働き方を考えよう 自分らしさを発見する方法 [対象] 概ね55才以上
21 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3/15~	22	23	24 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	25	26 第4土曜日
28	29 昭和の日	30	シニアの就職応援セミナー実施中!! 3/7 人生100年時代75歳までの働き方 3/27 60歳からの再就職 4/19 シニアの暮らしと働き方を考えよう 4/24 シニアのための応募書類と面接対策		

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!



2025/2/20

