

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 10月 セミナー日程表

月	火	水	木	金	土
MOS Excel 2019 検定講座5日間コース 受付開始10/1(木)～先着順 対象: 54歳以下の求職中の方 Excel基本が操作可能な方 全5日間参加できる方 10/26(月) 27(火) 28(水) 29(木) 30(金) 各日10時～15時 会場: ウェルファーム杉並 施設棟セミナー室 費用: 受講費無料、教材費2310円程度 検定料自己負担			1	2	3 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
5	6	7 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	8 MOS説明会 10:00～(個人別) MOS Excel 2019 受検対策説明会 (出席者ガイダンス) 就労準備相談 [対象] 求職中の54才以下	9	10 第2土曜日
12	13	14	15 シニア女性向け 10:00～12:00 シニア女性の自立支援 わたしを再び歩き出す 60代からの 再設計術 [対象] 概ね50才以上	16 MOS説明会 10:00～(個人別) MOS Excel 2019 受検対策説明会 (出席者ガイダンス) 就労準備相談 [対象] 求職中の54才以下	17 シニア向け 13:00～15:00 しごと中心ではない 自分らしい生き方 シニアの 暮らしと働き方 [対象] 概ね55才以上
19	20	21	22 13:00～15:30 杉並区での 「事務系のお仕事」 経験を活かせる 業界・業種の調べ方 [対象] 59才以下	23	24 第4土曜日
26	27	28	29	30	31 第5土曜日
MOS受検講座① 10:00～15:00 受検対策 演習 Excel2019 [対象] 求職中の54才以下	MOS受検講座② 10:00～15:00 受検対策 演習 Excel2019 [対象] 求職中の54才以下	MOS受検講座③ 10:00～15:00 受検対策 演習 Excel2019 [対象] 求職中の54才以下	MOS受検講座④ 10:00～15:00 模擬試験 演習・解説 Excel2019 [対象] 求職中の54才以下	MOS受検講座⑤ 10:00～15:00 模擬試験 演習・解説 Excel2019 [対象] 求職中の54才以下	



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 11月 セミナー日程表

月	火	水	木	金	土
2	3 文化の日	4 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	5	6	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 ミドル・シニア向け 13:00～15:30 ミドル・シニアの就カツ! ココにある! キャリア チェンジの選択肢 雇用状況や業界動向 申込受付10/15～ [対象] 概ね45才以上	11	12 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	14 第2土曜日
16	17	18 シニア向け 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	19 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	20	21 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
23	24 新セミナー 13:00～15:30 ワークで探る 適職診断 興味や自己理解から 仕事探しをはじめる [対象] 59才以下	25 10:00～11:30 ハローワーク職員 が解説する 「職業訓練」 活用のススメ [対象] 59才以下	26	27	28 第4土曜日
30	31	11/24 火 今月の新セミナー ワークで探る 適職診断 「やってみたい」×「できる」×「自分に合う」 から適職を探ろう ・新卒の方・正社員を目指す方 ・再就職・転職希望の方 ・自己アピールが苦手な方...にもおススメ!		11月 開催!! 杉並で働こう! すぎJOBミニ面接会 11月にウェルファーム杉並で 面接会を開催いたします。 詳細はQRコードをCheck!	
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 申込受付10/15～					

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」は土曜日にご利用できません。

初めての相談予約



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

お考えの方ご活用ください



杉並区就労支援センター



すぎJOB



〒167-0032 杉並区区沼3-19-16 ウェルファーム杉並 複合施設棟1階

