

はたらきたいけどちょっと不安……

はたらくには何が必要なの？

はたらいているけどステップアップしたい！

すぎトレで

はたらく一歩を
ふみ出してみよう



お気軽にお問合せください♪

電話番号 **03-6383-6500**

杉並区就労支援センタージョブトレーニングコーナー
杉並区天沼3-19-16 ウェルファーム杉並複合施設棟1階
(受付時間：土・日・祝日を除く、月～金曜日 9:00～17:00)

すぎトレ



内容については裏面をご覧ください

すぎトレでできること



相談

「はたらきたいけど、
どうしたらいいんだろう？」

まずは相談してみてください。
すぎトレでお手伝いできることがあるかもしれません。

プログラム参加

「ふみ出す前に、
練習したい…」

室内・事業所プログラム
等に参加して、はたらく
練習をしてみましょう。

振り返り

「プログラムに参加して、
わかったことがあった！」

体験してみてわかったこと、
気づいたことを教えてください。
そこから、次に参加するプログラム
や就職活動の方針を相談しましょう。

※ご利用はご自身の心身の健康維持が優先されます。状況等によっては一部のプログラムの利用を制限させていただきます場合もございます。あらかじめご了承ください。

対象 原則 39 歳以下の方（必要に応じて 44 歳まで）

費用 無料（通所や実習の交通費は自己負担です）

場所 杉並区就労支援センター ジョブトレーニングコーナー

利用期間 最大 6 か月の利用が可能です。

※活動状況により数週間程度で修了することもあります。

その他 最低限必要な作業用具などは当所で用意します。

お気軽に
お越しください



説明会を実施しています

ご家族、支援者の方も参加できます。
参加は予約制です。お電話でお申し込みください。



03-6383-6500

（受付時間：土・日・祝日を除く、月～金曜日 9:00～17:00）
杉並区就労支援センタージョブトレーニングコーナー
杉並区天沼3-19-16 ウェルファーム杉並複合施設棟 1階



電車：JR中央線、
東京メトロ丸ノ内
線「荻窪駅」（北
口）徒歩10分
バス：関東バス
（中村橋駅・荻窪
北口間 荻06）、
関東バス（練馬
駅・荻窪駅北口間
荻07）で「ウェル
ファーム杉並」下
車徒歩1分