

セミナー参加費無料 要予約

ご利用案内

※ 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。

2019年 9月 セミナー日程表

月	火	水	木	金	土
2	3 共催説明会 14:00～16:00 ワークサポート杉並 オリエンテーション 「働きたい・・・」を 「働ける！」に [対象] 全年齢	4 * ワークサポート杉並 では、杉並区の 障害者就労支援事業 を行っています。	5 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	6 コミュニケーション力 13:30～16:30 コミュニケーション エクササイズ 上手に伝えるための 3つのスキルを習得 [対象] 54才以下	7 どなたでも 10:00～11:00 働きたいを全力でサポート ご利用説明会 就労支援センターの 上手な活用法 [対象] 全年齢
9 パソコンセミナー 10:00～15:00 Excel 基礎講座 [対象] 求職中の44才以下	10 ブドウ	11 10:00～12:00 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	12	13 13:00～16:00 知らないと残念 会社の調べ方 をマスターしよう Webでの企業研究 [対象] 44才以下	14
16 敬老の日	17 新セミナー 13:00～15:00 自分の考えを知る メタ認知トレーニング 対人関係の トラブルを減らす [対象] 44才以下	18 13:00～16:00 面接のポイント！ マナー・自己PR 想定外質問への応答 [対象] 44才以下	19 ピーマン、茄子	20	21 土曜セミナー 10:00～12:30 経験者に聞くこう 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
23 秋分の日	24 13:00～15:00 ストレスと うまく付き合い 心を元気にする方法 [対象] 全年齢	25	26 赤ちゃん	27 無料託児付き 10:00～12:30 女性の自立支援講座 キラキラした 自分探しに でかけましょう [対象] 49才以下	28
30 パソコンセミナー 10:00～15:00 Excel 応用講座 [対象] 求職中の44才以下	メタ認知トレーニング (9月17日開催) 対人関係に悩む方々に 無意識の思い込みから 解放されるチャンスです。		女性の自立支援講座(無料託児付き) (9月27日開催) キラキラした自分を探してみませんか 自分で決めた道を私らしく生きたい 女性のための元気が出る講座です。		

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)

2019年 10月 セミナー日程表

月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5 どなたでも 10:00～11:00 働きたいを全力でサポート ご利用説明会 就労支援センターの 上手な活用法 [対象] 全年齢
女性の就活実践講座(10月7日開催) (産業振興センター・すぎJOB共同企画) すぐにでも仕事をスタートさせたい女性のための 実践的な就職ノウハウを集約したお得な講座！					
7 特別企画 10:00～16:00 女性の就活実践講座 第一部:業界研究編 第二部:女性の為の カラーコーディネート編 [対象] 49才以下	8	9 10:00～12:00 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
14 体育の日	15 13:00～16:00 未来不安に打ち勝つ 新しい職場に早く 馴染むための方法 [対象] 44才以下	16	17 10:00～12:00 MOS Excel 2013 受検対策説明会 ガイダンス 就労準備相談 [対象] 49才以下	18 コミュニケーション力 13:30～16:30 【かわすチカラ】 養成セミナー 職場での嫌な出来事 をかわす術を学ぶ [対象] 44才以下	19 土曜セミナー 13:00～16:00 応募書類の書き方 採用される 自己PR・志望動機 考え方と表現の仕方 [対象] 44才以下
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9/17～	22	23 13:00～16:00 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	24 10:00～12:00 MOS Excel 2013 受検対策説明会 ガイダンス 就労準備相談 [対象] 49才以下	25	26
28 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9/17～	29	30 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	31 MOS受検講座 10:00～15:00 受検対策 演習 Excel ① [対象] 49才以下	就職に有利なMOS検定 10月15日(火) 申込受付開始です。 講座は10月31日～11月7日の5日間 ですが、参加するための必須条件として、 ガイダンスと就労準備相談を、 10月17日又は24日に受けて頂きます。	

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～

【心とこととの相談】 第2・4月曜日 臨床心理士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。

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
ご利用ください。

「働くこと」に役立つ情報
発信中！



2019/8/29

