

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 1月 セミナー日程表

月	火	水	木	金	土
SST(ソーシャルスキルトレーニング)セミナー ＜1/23 無意識の思い込みを手放そう＞とは 以下のような不安や問題などに対して 具体的な対処法を学ぶ講座です。 ・職場の対人関係がストレス ・採用面接が苦手意識がある ・自分の選択や判断に自信がない ※同講座では参加者と互いに話し合う場合があります			1 元日 休館日	2 休館日	3 休館日
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	9 [対象] 全年齢	10 第2土曜日
12 成人の日	13	14 [対象] 全年齢	15 シニア向け 13:00～16:00 シニア世代のための 応募書類と面接対策 経験とスキルを 最高にアピール [対象] 概ね55才以上	16 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	17 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
19 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	20	21 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 杉並の事例紹介 [対象] 概ね60才以上	22 13:00～15:00 無理なく働く 短時間勤務のススメ 短時間勤務や在宅 勤務の種類や探し方 [対象] 全年齢	23 SSTセミナー 13:00～16:00 無意識の思い込み を手放そう 就活や職場で役立つ 選択や判断のコツ [対象] 全年齢	24 第4土曜日
26 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	27 13:00～15:00 第一印象の 作り方 採用面接で心をつかむ 印象アップ方法 [対象] 全年齢	28 [対象] 全年齢	29 少人数のグループ カウンセリング形式 [対象] 全年齢	30 シニア向け 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	31 第5土曜日

## すぎJOB 相談のご案内（予約制 ☎03-3398-1136）

初めての相談予約

### 【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」は土曜日はご利用できません。

# 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 **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 2月 セミナー日程表

月	火	水	木	金	土
2 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 申込受付1/15～	3	4 13:00～15:00 超初心者向け はじめての生成AI 初心者向けのソフトの 紹介や仕事への活用法 [対象] 全年齢	5 [対象] 全年齢	6 13:00～15:00 仕事が上手いく 大人のアサーション入門 伝え方で人生が 人生が変わる [対象] 全年齢	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 詳細HP [対象] 全年齢	10 託児サービスあり すぎJOBフェア 13:00～16:30 短時間やパート求人 杉並区内6社参加！ 同時開催「適職診断」セミナー [対象] 全年齢	11 建国記念の日	12	13 13:00～16:00 適職発見！ リアル採用動向と キャリアチェンジ 3つのヒント [対象] 概ね59才以下	14 第2土曜日
16 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1/15～	17	18 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	19 13:00～16:00 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] 59才以下	20 シニア向け 13:00～16:00 シニアの就職のための パソコン講座 応募書類作成を 通して学ぶITスキル [対象] 概ね55才以上	21 13:00～15:00 「自己肯定感」の トリセツ 自分に自信が 持てるようになる [対象] 全年齢
23 天皇誕生日	24	25 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	26	27 13:00～14:30 再就職に向けて 自分らしい 再就職を叶える ブランクのある方向け [対象] 59才以下の女性	28 第4土曜日
すぎJOBフェア～子育て・介護・転職・再スタートを応援～ 2月10日(火) 13:00～16:30 会場:ウェルファーム杉並4階 子育て・介護と仕事を両立したい方、 転職、再就職のための就職フェアです。 「短時間勤務」や「パート求人」を中心に、 杉並区内の6社が参加！ 今すぐ働きたい方から準備中の方まで、幅広い世代の方を歓迎します 同時開催!! 性格からみる「適職診断セミナー」 13:45～14:45 要事前申込・定員制・先着順 ※就職準備中の方向け 無料託児あり 要事前申込・定員制 先着順 申込締切1/30(金) 詳細・お申込み					

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

すぎJOB  
ホームページ

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

