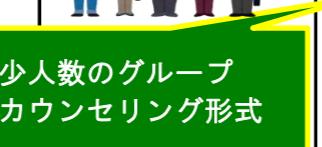


※セミナーの受講には、当日もしくは事前に利用登録が必要です

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	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	10 第2土曜日
12 成人の日	13	14 	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 つくり方 採用面接で心をつかむ 印象アップ方法 [対象] 全年齢	28 	29 	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)

【就労準備相談・求人紹介】

「就労」に関して分からぬことや不安なこと、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)

【親と子の相談】 第1・3木曜日 午前(予約制)

※「すきトレー(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。

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！
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



杉並区就労支援センター

〒167-0032 杉並区玉置3-19-16 ウエルファーム杉並 複合施設棟1階

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



~ぎJOBフェア~子育て・介護・転職・再スタートを応援~
1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
同時開催!! 性格からみる「
13:45～14:45 要事
※就職準備中の方向

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