

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

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 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 2月 セミナー日程表

月	火	水	木	金	土
2	3	4	5	6	7 利用方法解説
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		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	 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 人生が変わる [対象] 全年齢	13:00～15:00 仕事上手いく 大人のアサーション入門 伝え方で 人生が変わる [対象] 全年齢	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 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	12	13	14
 詳細HP		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	15	16
16	17	18	19	20	21
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		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	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	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	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	24	25	26	27	28
天皇誕生日		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		13:00～14:30 再就職に向けて 自分らしい 再就職を叶える プランクのある方向け [対象] 59才以下の女性	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 					

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」は土曜日はご利用できません。

初めての相談予約



ご利用案内

2026年 3月 セミナー日程表

月	火	水	木	金	土
2 無料託児あり 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 申込受付2/16～	3	4	5 ミドルシニア向け 13:00～16:00 人生100年時代 75歳までの働き方 未来の想定と今すべき 仕事への向き合い方 [対象] 概ね45才以上	6	7 利用方法解説
	要事前申込・定員あり(申込順) 申込締切2/19(木) 対象:生後6ヶ月～就学前 問合せ/申込み 電話03-3398-1136			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	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	11	12	13	14
		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	 13:00～15:00 採用者の心をつかむ 面接のポイント 好印象を与える 話し方やマナー [対象] 全年齢	13:00～15:00 採用者の心をつかむ 面接のポイント 好印象を与える 話し方やマナー [対象] 全年齢	第2土曜日
16	17	18	19	20	21
		 13:00～15:00 仕事開始前に確認！ 労働法の基礎 労働条件や パワハラ対策の知識 [対象] 全年齢	13:00～15:00 仕事開始前に確認！ 労働法の基礎 労働条件や パワハラ対策の知識 [対象] 全年齢	春分の日	13:00～15:00 分かり合うための コミュニケーション術 仕事をしやすく するために [対象] 全年齢
23	24	25	26	27	28
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 申込受付2/16～		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	 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		第4土曜日
30	31	女性の転職や再就職もすぎJOBで！ ※3/2無料託児あり(要予約) 2/27(金) 再就職に向けて 3/2(月) パソコンセミナー(Excel基礎)※ 3/13(金) 面接のポイント 3/19(木) 労働法の基礎 3/21(土) 分かり合うためのコミュニケーション術 転職の相談も！ 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 杉並区天沼3-19-16 ウェルファーム杉並 複合施設棟1階

