

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 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	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 	6 13:00~15:00 仕事が上手くいく 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	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	10 記念日 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	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 プ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、

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

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」を中心に行なう  
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

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。

# ご利用案内

就職・転職等を検討中方なら年齢に関係なくどなたでもご利用できます

## 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 関数/データベース [対象] 求職中の59才以下	3 要事前申込・定員あり(申込順) 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～	4 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	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 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 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	11 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	12 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 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	14 第2土曜日
16	17 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	18 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	19 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	20 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	21 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 天皇誕生日	24 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	25 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	26 13:00~15:00 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 申込受付2/16～	27	28 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	25 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 申込受付2/16～	26 	27

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

