

※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

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 4月 セミナー日程表

月	火	水	木	金	土	
シニアの再就職も応援します！ 4/17 新 シニアの就カツ！ 「伝わる書類と伝える面接」 シニアならではのキャリアやスキルを最高にアピールする応募書類や面接対策の実践セミナーです		1	2	3	4 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	
6	7	8 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	9	10 	11 第2土曜日	
13 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	14	15	16 	17 新 シニア向け 13:00～15:30 シニアの就カツ！ 伝わる書類と 伝える面接 経験を最高にアピール [対象] 概ね55才以上	18 ミドルシニア女性向け 10:00～12:00 60代からの 再設計術 わたらしい働き方 コーチング形式 [対象] 概ね50才以上の女性	
20	21	22 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	23 シニア向け 13:00～15:00 シニアの 暮らしと働き方 自分らしい 働き方とは？ [対象] 概ね55才以上	24 13:00～15:30 杉並区での 「事務系のお仕事」 経験を活かせる 業界・業種の調べ方 [対象] 59才以下	25 第4土曜日	
27	28 昭和の日	29	30 事務職に就きたい方はこのセミナー 4/24 杉並区での 「事務系のお仕事」  こんな事務系のシゴトがある！ 業界研究や探し方を伝授します			

2026年 5月 セミナー日程表

月	火	水	木	金	土	
就活にすぐに役立つ実践的なセミナーあります！ 5/13 「求人票の見方」知らないで損！就職への近道 5/15 「選ばれる応募書類と面接」採用につなげるコツ 5/20 「60歳からの再就職」採用の現状や事例紹介 5/27 「職業訓練」活用のススメ 就職に直結する学び		1	2 すぎJOB開館日 ハローワークコーナー すぎトレは お休みです	3	4	5/16(土) 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
4 みどりの日	5 こどもの日	6 振替休日	7	8	9 第2土曜日	
11	12	13 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	14 	15 新 セミナー 13:00～15:00 選ばれる 応募書類と面接 自己PRや志望動機 考え方と表現 [対象] 59才以下	16 13:00～15:00 時間と人生を 取り戻す2時間 わたらしく働く 未来の実現 [対象] 全年齢	
18 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5/1～	19  資格	20 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	21 	22	23 第4土曜日	
25 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5/1～	26 新 セミナー 13:00～16:00 エゴグラムに学ぶ 新しい職場で 人間関係に困らない 3つの方法 [対象] 59才以下	27 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	28 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	29 少人数のグループ カウンセリング形式	30 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」は土曜日にご利用できません。

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！

杉並区で働きたいと

お考えの方ご利用ください



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

