

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 6月 セミナー日程表

月	火	水	木	金	土
1 13:00~15:00 職種研究講座 給与計算事務補助職 を目指しませんか 経験を活かした事務職 [対象] 59才以下	2 13:00~15:00 職種研究講座 給与計算事務補助職 を目指しませんか 経験を活かした事務職 [対象] 59才以下	3 6/5 オンラインセミナー 申込はWeb受付のみ お申込は コチラから	4 6/5 オンラインセミナー 申込はWeb受付のみ お申込は コチラから	5 オンラインセミナー 10:00~11:30 採用につなげる 職場で役立つ わかりやすい 話し方 [対象] 全年齢	6 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
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 13:00~15:30 女性の 就活実践講座 続けられる仕事選び 求人検索のコツ [対象] 全年齢の女性	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 12 SSTセミナー 13:00~16:00 大人の発達障害 職場にうまく なじめない等の 違和感を持つ方々へ [対象] 全年齢	12 SSTセミナー 13:00~16:00 大人の発達障害 職場にうまく なじめない等の 違和感を持つ方々へ [対象] 全年齢	13 第2土曜日
15 16 17 13:00~14:30 介護で仕事を あきらめない 介護と仕事の両立 事前準備と支援 [対象] 全年齢	16 17 13:00~14:30 介護で仕事を あきらめない 介護と仕事の両立 事前準備と支援 [対象] 全年齢	17 13:00~14:30 介護で仕事を あきらめない 介護と仕事の両立 事前準備と支援 [対象] 全年齢	18 13:00~15:00 アングーマネジメント に学ぶ 職場でのより良い コミュニケーション [対象] 全年齢	19 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	20 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
22 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	23 10:00~16:00 ものづくり・製造 IT・調理補助 求人募集の4社参加 [対象] 全年齢	24 企業説明&相談 おしごと相談会 10:00~16:00 ものづくり・製造 IT・調理補助 求人募集の4社参加 [対象] 全年齢	25 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	5 27 第4土曜日	27 第4土曜日
29 30 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PCスキル [対象] 概ね55才以上	30 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PCスキル [対象] 概ね55才以上	30 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PCスキル [対象] 概ね55才以上	30 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PCスキル [対象] 概ね55才以上	5 29 10:00~11:30 採用につなげる 職場で役立つ わかりやすい 話し方 [対象] 全年齢	29 10:00~11:30 採用につなげる 職場で役立つ わかりやすい 話し方 [対象] 全年齢

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 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 7月 セミナー日程表

月	火	水	木	金	土
7/9 木 新セミナーのご案内 ミドルシニア・シニアの就カツ! ココにある! キャリアチェンジの選択肢 「働ける限り働きたい」と考える人が増えてい ます。では、どのような仕事を、どのように探 せばよいのか。採用に精通した「ヒゲ教授」こ と小澤明人氏が、最新の雇用状況や業界動 向をわかりやすく解説します。	1 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	2 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	3 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 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	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 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6/15~	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 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	9 新ミドル・シニア向け 13:00~15:30 ミドル・シニアの就カツ! ココにある! キャリア チェンジの選択肢 雇用状況や業界動向 [対象] 概ね45才以上	10 11 第2土曜日	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 申込受付6/15~	14 15 13:00~15:00 無理なく働く 短時間勤務のススメ 様々な働き方や在宅 勤務の種類や探し方 [対象] 全年齢	15 16 13:00~15:00 無理なく働く 短時間勤務のススメ 様々な働き方や在宅 勤務の種類や探し方 [対象] 全年齢	16 13:00~15:00 無理なく働く 短時間勤務のススメ 様々な働き方や在宅 勤務の種類や探し方 [対象] 全年齢	17 18 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	18 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
20 海の日	21 ハローワーク 職員が解説	22 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	23 13:00~15:00 仕事が上手にいく 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	24 コーチング 形式	25 第4土曜日
27 28 29 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	28 29 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	29 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	30 31 働く方の相談 ・就活の進め方 ・応募書類や面接 のアドバイス ..等々 就労準備相談で 相談できます!	30 31 働く方の相談 ・就活の進め方 ・応募書類や面接 のアドバイス ..等々 就労準備相談で 相談できます!	31 働く方の相談 ・就活の進め方 ・応募書類や面接 のアドバイス ..等々 就労準備相談で 相談できます!

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)

初めての相談予約



※「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。

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

