

セミナー参加費無料 要予約

ご利用案内

※ セミナーの受講には、当日もしくは事前に利用者登録が必要です

2025年 5月 セミナー日程表

月	火	水	木	金	土
5月 新セミナーのご案内 みんなどうして？今どきの不安や悩みを一緒に考える 「50代からのシゴト探し」 5/30(金) 人手不足の今こそシニアの定番！お金や介護、再就職に関する不安や悩みをカウンセラーとともに考えるグループ形式のセミナーです！ 就職氷河期の方も！定年前後の方も！			1	2	3 憲法記念日 第1土曜日ですが 休館となります
5 子どもの日	6 振替休日	7 10:00～11:30 ハローワークの職員が解説する 求人票の見方 [対象] 全年齢	8	9	10 第2土曜日
12 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54才以下	13	14 シニア向け 10:00～11:30 60歳からの再就職シニアの再就職の上手な進め方 就職事例の紹介 [対象] 概ね60才以上	15	16	17 10:00～12:00 対人関係を 良化 コミュニケーション術 54才以下 10:00～11:00 利用説明会 【求職者証明対象外】 全年齢
19	20	21 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] 54才以下	22 13:00～15:00 採用される 応募書類の書き方 自己PR・志望動機 表現のしかた [対象] 54才以下	23	24 第4土曜日
26 パソコンセミナー 10:00～15:00 PowerPoint 基礎講座 [対象] 求職中の54才以下	27	28 10:00～11:30 ハローワーク新宿 担当者が解説 職業訓練の概要と 応募条件・方法 [対象] 54才以下	29	30 新 シニア向け 13:00～15:30 50代からのシゴト探し カウンセラーと考える 不安や悩み [対象] 概ね50才以上	31 第5土曜日

杉並区就労支援センター



※ セミナー受講者は求職中の方を対象としています

お申込・問合せ ☎03-3398-1136
 (平日及び第1、第3土曜日 9:00～17:00)

2025年 6月 セミナー日程表

月	火	水	木	金	土
2	3 新 セミナー 13:00～14:30 就職につながる わかりやすい話し方 採用面接や職場で 役立つ話し方のコツ [対象] 全年齢	4 13:00～15:00 「事務補助職」研究 給与関連の事務補助職 過去の経験を活かし 空き時間の有効活用 [対象] 54才以下	5	6 13:00～16:00 女性のための 就活実践講座 続けられる 仕事選びのコツ [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 パソコンセミナー 10:00～15:00 Excel 基礎講座 [対象] 求職中の54才以下 申込受付5/15～	10	11 10:00～11:30 ハローワークの職員 が解説する 求人票の見方 [対象] 全年齢	12	13 SSTセミナー 13:00～16:00 「大人の発達障害」 を知る 職場に馴染めない 方々への手引き [対象] 全年齢	14 第2土曜日
16	17	18	19 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	20 13:00～15:00 職場でのより良い コミュニケーション アンガーマネジメント に学ぶ「対応法」 [対象] 全年齢	21 10:00～12:00 爽やかな自己主張 ができる人になる 職場での会話法を 身につける講座 [対象] 54才以下
23 パソコンセミナー 10:00～15:00 Word 基礎講座 [対象] 求職中の54才以下 申込受付5/15～	24	25 新 セミナー 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	26 シニア向け 13:00～16:00 パソコンで 履歴書を作ろう PC初心者や苦手な方 作成を通してスキルを学ぶ [対象] 概ね55才以上	27	28 第4土曜日
6月 新セミナーのご案内 簡潔、明瞭に意思を伝える話し方のコツを学ぶ！ 就職につながる「わかりやすい話し方」 6月3日 突然訪れる介護で退職する前に！仕事との両立や働き方のコツ 「介護で仕事をあきらめない」 6月25日 ★全年齢対象のセミナーが増えました！シニアの方もご参加ください					

すぎJOB 相談のご案内 (予約制 ☎03-3398-1136)

初めての相談予約



【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)

※「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。

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



すぎJOB ホームページ



セミナー日程表や
 最新情報はSNSで！



杉並区就労支援センター

〒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

