

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 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	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 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	7	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
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 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 少人数の グループ カウンセリング 形式	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 資格	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	30 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	

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 8月 セミナー日程表

月	火	水	木	金	土
8/19 水 ブランクのある女性に オススメのセミナー マザースハローワークが解説! 「再就職に向けて」 今の自分の生活を守りながら、働く コツや就活のポイントを学びます ※参加にお子様の有無は関係ありません		8/20 木 生成AIであなたの強みを魅力的に伝える 応募書類を作りませんか? 生成AI初心者向け 「はじめての生成AI 応募書類作成編」 生成AIを活用した履歴書や職務経歴書の作成 のコツや注意点を学びます! スペシャルコンテンツ AIとの模擬面接を講師が実演!			1 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
3 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7/15～	4	5 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	6 13:00～15:30 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	7	8 第2土曜日
10	11 山の日	12	13	14 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	15 10:00～12:00 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
17	18	19 13:00～14:30 再就職に向けて 自分らしい 再就職を叶える ブランクのある方向け [対象] 59才以下の女性	20 新セミナー 13:00～15:00 はじめての生成AI 応募書類作成編 活用のコツや 注意点 [対象] 全年齢	21	22 第4土曜日
24 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7/15～	25 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	26 シニア向け 13:00～16:00 シニアの再就職のための 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	27	28	29 第5土曜日

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

〒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



すぎJOB



初めての相談予約

