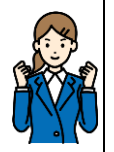


セミナー参加費無料 要予約

※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 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	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 [対象] 概ね59才以下	7	第2土曜日
10	11	12	13	14	15
	山の日				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	20	21	22
		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		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	25	26	27	28	29
	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	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			第5土曜日
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。

初めての相談予約



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 9月 セミナー日程表

月	火	水	木	金	土
9/3 木 就活中も 就職後も 役立つ！ 安心して働くための ビジネスマナー ブランクのある方 キャリアチェンジ 面接に自信のない方 におススメ！	1	2	3 新 セミナー 13:00～15:00 安心して働くための ビジネスマナー 立居振舞いから オンラインやメールまで [対象] 全年齢	4	5 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
7	8 新 親子で参加可 10:30～11:30 家庭も仕事も わたしも大切にする 復帰準備セミナー @子育てプラザ天沼 [対象] 育児中女性ほか	9	10 SSTセミナー 13:00～16:00 大人の発達障害を知る 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	11	第2土曜日
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8/15～	15 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	16	17 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	18	第3土曜日 開館日
14	15	16	17	18	19
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8/15～	21 敬老の日	22 国民の休日	23 秋分の日	24 	25 
28	29	30	9/8 親子で (火) 参加可 子ども・子育てプラザ天沼とのコラボセミナー 家庭も仕事もわたしも大切にする 復帰準備セミナー 育児と仕事を両立するための心と時間の整え方 ・復帰や転職・就職予定の育児中の女性 ・育児と仕事との両立で不安、悩みのある方 ・来春保育園デビュー予定の方 ご参加お待ちしております！	26 	27 
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	13:00～15:00 労働法の基礎 最低限確認すべき 労働条件や パワハラ対策の知識 [対象] 全年齢	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 敬老の日	29 国民の休日	30 秋分の日
31					

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



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

