

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

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

ご利用案内

杉並区就労支援センター **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

2025年 11月 セミナー日程表

月	火	水	木	金	土
わかもの就職応援フェア ～わたしのはたらくを見つけよう～ 11/27(木) 13:00～16:30(受付12:30～) 会場:杉並区役所 第4会議室 中棟6F 対象:44才以下 杉並区の企業8社が参加、業界や業種のリアルが聞ける！ 適職診断や個別相談もアリ！  詳細・申込みはコチラ 					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 文化の日	4 MOS受検講座④ 10:00～15:00 模擬試験 演習・解説 Excel2019 [対象] 求職中の54才以下	5 MOS受検講座⑤ 10:00～15:00 模擬試験 演習・解説 Excel2019 [対象] 求職中の54才以下	6 ミドルシニア向け 13:00～16:00 人生100年時代 75歳までの働き方 未来の想定と今すべき 仕事への向き合い方 [対象] 概ね45才以上	7 	8 第2土曜日
10 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	11	12 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	13 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] 59才以下	14 10:00～12:00 ビジネスマナー再入門 印象で信頼をつくる 電話対応や メールの書き方 [対象] 全年齢	15 第3土曜日は開館日 ハローワークコーナーは お休みです
17 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	18 新セミナー 13:00～15:00 転職検討中の方にも 適職さがしのコツ 未経験職種に チャレンジしよう [対象] 44才以下	19 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	20 13:00～15:00 アンガーマネジメント 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	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] 59才以下	22 第4土曜日
24 振替休日	25	26 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	27 就職応援フェア 13:00～16:30 杉並区企業8社参加 わかもの就職応援フェア 会場杉並区役所 詳細は上枠内QR参照 [対象] 44才以下	28 新 SSTセミナー 13:00～16:00 無意識の思い込み を手放そう 就活や職場で役立つ 選択や判断のコツ [対象] 全年齢	29 第5土曜日

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。

2025年 12月 セミナー日程表

月	火	水	木	金	土
1 	2 13:00～16:00 女性の 就活実践講座 続けられる 仕事選びのコツ [対象] 全年齢	3	4 13:00～15:00 時間と人生を 取り戻す2時間 私らしく働く未来を 実現させよう [対象] 全年齢	5 	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 申込受付11/15～	9	10 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	11	12	13 第2土曜日
15 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11/15～	16 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	17 	18	19  少人数のグループ カウンセリング形式	20 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
22	23 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	24	25 	26	27 第4土曜日
29	30	31	すぎJOBは女性の再就職も応援しています！ 再就職したい ▶ 12/2女性の就活実践講座 忙しい ▶ 12/4時間と人生を取り戻す2時間 事務職希望 ▶ 12/16 給与計算事務補助職 介護で退職!? ▶ 12/23介護で仕事をあきらめない		
年末年始休業日 2025年12月27日(土)～ 2026年1月4日(日) ※2026年1月5日(月) 9:00～ 開館！ 					

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
お考えの方ご利用ください

すぎJOB
ホームページ



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

