杉並区就労支援センター すき 18日

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

※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

2025年 11月 セミナー日程表

文化の日	2025年 1		口性狄			
10:00~11:30 10:00~11:30 10:00~11:30 10:00~11:30 10:00~11:30 10:00~11:30 10:00~11:30 10:00~15:00 接版協能	月	火	水	木	金	土
10:00~15:00 10:00~15:00 接換に酸 演習・解説 10:00~15:00 接換に成 10:00~15:00 接換に酸 演習・解説 10:00~15:00 接換に成 10:00~15:00 上手な活用法 12 13:00~15:00 上手な活用法 13:00~15:00 上手な選別 14:000~12:00 ビジネスマナー両入門 15:00~15:00 上手な選別 13:00~15:00 上手な記の 13:	わかもの	細. 中に シルーエニ	1 利用方法解説			
24 : 杉並区役所 第4会議室 中棟6F 対象: 44寸以下 杉並区の企業8社が参加、業界や業種のリアルが間ける!				♦	阿・中込のはコアノ	10:00~11:00
大型				3	Y	ご利用説明会
大学						就労支援センターの
Table T						上手な活用法
対象 全年齢 大化の日			業種のリアルが問	間ける! 📈		[求職活動証明対象外]
文化の日				A	国场流程的重要	[対象] 全年齢
10:00~15:00 模擬試験 演習・解説 Excel 2019	3	4	5	6 ミドルシニア向け	7	8
10:00~15:00 模擬試験 演習・解説 Excel 2019		MOS受検講座④	MOS受検講座⑤	13:00~16:00		
模擬試験 演習・解説 接級試験 演習・解説 Excel2019 対象 求職中の54才以下 対象 求職中の54才以下 対象 求職中の54才以下 対象 液毒中の54才以下 対象 液毒中の54才以下 対象 液毒中の54才以下 対象 概445才以上 13 10:00~15:00 バローワークの職員 が解説する 水人栗の見方 水人栗の見方 市象で信頼をつくる 電話対応や 表現のしかた 対象 全年齢 大水ンできす 大水ンできす 大水ンできす 大水ンできす 大水ンできす 大米皮障機種に が 大米皮障機を 大米皮障機種に が 大米皮膚が 大米	文化の日		10:00~15:00	人生100年時代	A	第2土曜日
演習・解説 Excel2019		模擬試験	模擬試験	1	10 8	
Excel2019						
対象 求職中の54才以下 対象 求職中の54才以下 対象 ではいる。						
10				1		
10:00~15:00 Excel 応用講座 関数/データベース 関数/データベース 関数/データベース 関数/データベース 「対象] 全年齢 「対象] を中齢 「対象] を手放そう 「対象] を手放きの思い込み 「対象] を手放そう 「対象] を手放そう 「対象] を手放きの思い込み 「対象] を手放そう 「対象] を対象 「対象	10				14	15
10:00~15:00 Excel 応用講座 関数/データベース 財象] 求職中の59才以下 「対象] 全年齢 「対象] 全年齢 「対象] 59才以下 「対象] 22 13:00~15:00 10:00~11:30 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 「対象] 概ね60才以上 「対象] 全年齢 「対象] 59才以下	パソコンセミナー		10:00~11:30	13:00~15:00	10:00~12:00	
Excel 応用講座 関数/データベース 対象] 求職中の59才以下 対象] 全年齢			ハローワークの職員	採用される	ビジネスマナー再入門	
関数/データベース 「対象) 求職中の59才以下 求人票の見方 自己PR・志望動機表現のしかた (対象) 59才以下 電話対応やメールの書き方 (対象) 22 17 18 新セミナー 13:00~15:00 10:00~15:00 PowerPoint 基礎講座 PowerPoint 基礎講座 (対象) 求職中の59才以下 基礎講座 (対象) 44才以下 19 シニア向け 10:00~11:30 60歳からの再就職 の上手な進め方 就職事例の紹介 「対象] 概ね60才以上 「対象] 機ね60才以上 「対象] 全年齢 (対象) 22 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 第4土曜日 適性・適職診断 変化の時代の 自己分析 「対象] 59才以下 24 25 26 10:00~11:30 「職業訓練」 活用のススメ 応募方法と 前等方法と 就職への道筋 27 就職応援フェア 28 新 SSTセミナー 13:00~16:30 ド並区企業8社参加 わかもの就職応援フェア 会場・ど並区企業8社参加 わかもの就職応援フェア 会場・ど並区役所 詳細は上枠内QR参照 選択や判断のコツ 29 36 第5土曜日 第5土曜日 27 就識の思い込み を手放そう 就活や職場で役立つ 選択や判断のコツ 第5土曜日 29						
大学学校 17			求人票の見方		電話対応や	
[対象] 全年齢						00 P/107 C 3
17			[対象] 全年齢			
10:00~15:00 PowerPoint 基礎講座 [対象] 求職中の59才以下	17	18 新セミナー	19 シニア向け			22
10:00~15:00 PowerPoint 基礎講座 [対象] 求職中の59才以下	パソコンセミナー	13:00~15:00	10:00~11:30	13:00~15:00	13:00~16:00	
基礎講座 未経験職種に	10:00~15:00	転職検討中の方にも	60歳からの再就職	アンガーマネジメント	パソコンを使って	第4土曜日
基礎講座 未経験職種に		適職さがしのコツ	シニアの再就職	に学ぶ		
[対象] 44才以下			の上手な進め方	職場でのより良い	変化の時代の	
25 26 10:00~11:30 13:00~16:30 13:00~16:00 13	[対象] 求職中の59才 以下	チャレンジしよう	就職事例の紹介	コミュニケーション	自己分析	
10:00~11:30 振替休日		[対象] 44才以下	 [対象] 概ね60才以上	[対象] 全年齢	 対象] <mark>59才</mark> 以下	
振替休日「職業訓練」 活用のススメ 応募方法と 就職への道筋杉並区企業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	24	25	26	27 就職応援フェア	28 新 SSTセミナー	29
活用のススメわかもの就職応援フェアを手放そう応募方法と 就職への道筋会場杉並区役所 詳細は上枠内QR参照就活や職場で役立つ説職への道筋詳細は上枠内QR参照選択や判断のコツ			10:00~11:30	13:00~16:30	13:00~16:00	
活用のススメわかもの就職応援フェアを手放そう応募方法と 就職への道筋会場杉並区役所 詳細は上枠内QR参照就活や職場で役立つ説職への道筋詳細は上枠内QR参照選択や判断のコツ	振替休日		「職業訓練」	杉並区企業8社参加	無意識の思い込み	第5土曜日
就職への道筋 詳細は上枠内QR参照 選択や判断のコツ			活用のススメ	わかもの就職応援フェア	を手放そう	
就職への道筋 詳細は上枠内QR参照 選択や判断のコツ				会場杉並区役所		
[対象] 59才以下 [対象] 44才以下 [対象] 全年齢			就職への道筋	詳細は上枠内QR参照	選択や判断のコツ	
			[対象] 59才以下	[対象] 44才 以下	[対象] 全年齢	

初めての相談予約

すぎJOB 相談のご案内 (予約制 公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(6)18時~(7)19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

開館日 平日及び第1・3土曜日9時~17時 お申込・お問合せ 203-3398-1136

2020 + 11	-/3	H 1- 3				
月	火	水	木	金	±	
1	2	3	4	5	6 利用方法解説	
	13:00~16:00		13:00~15:00		10:00~11:00	
	女性の		時間と人生を	,,12,	ご利用説明会	
	就活実践講座		取り戻す2時間	0 3	就労支援センターの	
	∑ 続けられる		私らしく働く未来を	8 0 5	上手な活用法	
	仕事選びのコツ		実現させよう	76	[求職活動証明対象外]	
	[対象] 全年齢		[対象] 全年齢		[対象] 全年齢	
8	9	10	11	12	13	
パソコンセミナー		10:00~11:30				
10:00~15:00		ハローワークの職員			第2土曜日	
Excel		が解説する				
基礎講座		求人票の見方				
[対象] 求職中の59才以下						
申込受付11/15~		[対象] 全年齢				
15	16	17	18	19	20 シニア向け	
パソコンセミナー	13:00~15:00				13:00~15:30	
10:00~15:00	職種研究講座				50代からの	
Word	給与計算事務補助職	S O B O B		TTTT	シゴト探し	
基礎講座	を目指しませんか	9 13 0 2 2 0 2 3 2	ds	1 **	不安や疑問を整理	
[対象] 求職中の59才以下	経験を活かした事務職	BO		人数のグループ ウンセリング形式	解決策を探る	
申込受付11/15~	[対象] 59才以下		73	77 C 77 7 10 EX	[対象] 概ね50才以上	
22	23	24	25	26	27	
	13:00~14:30					
	介護で仕事を				第4土曜日	
	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					
29	30	31	オギ ハロナム	より更好解すばな	ダレアハキナノ	
年末年始休業日 🔧			9 5 JUDIO 1	生の再就職も応払	ましてい すり!	
			再就職したい ▶12/2女性の就活実践講座			
2025年12	月27日(土)~	747	忙しい ▶12/4時間と人生を取り戻す2時間			
2023412				12/16 給与計算		
W0000	2026年1月			▶ 12/23介護で仕		
※2026年	月5日(月)9:(ル~ 開耶!	710天 〇紀神場・	- IE/ESIIDECIT	7-201C- JUJ-6V I	

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













ウェルファーム

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