

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

## 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	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	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！ 					

## 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。

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どなたでもご利用できます

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

## 2026年 1月 セミナー日程表

月	火	水	木	金	土
SST(ソーシャルスキルトレーニング)セミナー ＜1/23 無意識の思い込みを手放そう＞とは 以下のような不安や問題などに対して 具体的な対処法を学ぶ講座です。 ・職場の対人関係がストレス ・採用面接が苦手意識がある ・自分の選択や判断に自信がない ※同講座では参加者と互いに話し合う場合があります			1 <b>元日</b> 	2 <b>休館日</b>	3 <b>休館日</b>
5	6	7 10:00～11:30 ハローワーク職員 が解説する <b>求人票の見方</b> [対象] 全年齢	8	9 	10 第2土曜日
12 <b>成人の日</b>	13	14 	15 <b>シニア向け</b> 13:00～16:00 <b>シニア世代のための 応募書類と面接対策</b> 経験とスキルを 最高にアピール [対象] 概ね55才以上	16 13:00～15:00 <b>働く私を支える 「習慣の力」</b> 自己管理の方法を学び 仕事に活力を！ [対象] 全年齢	17 <b>利用方法解説</b> 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
19 <b>パソコンセミナー</b> 10:00～15:00 Excel 基礎講座 [対象] 求職中の59才以下 申込受付12/15～	20	21 <b>シニア向け</b> 10:00～11:30 ハローワーク職員 が解説する <b>60歳からの再就職 杉並の事例紹介</b> [対象] 概ね60才以上	22 13:00～15:00 <b>無理なく働く 短時間勤務のススメ</b> 短時間勤務や在宅 勤務の種類や探し方 [対象] 全年齢	23 <b>SSTセミナー</b> 13:00～16:00 <b>無意識の思い込み を手放そう</b> 就活や職場で役立つ 選択や判断のコツ [対象] 全年齢	24 第4土曜日
26 <b>パソコンセミナー</b> 10:00～15:00 Word 基礎講座 [対象] 求職中の59才以下 申込受付12/15～	27 13:00～15:00 <b>第一印象の 作り方</b> 採用面接で心をつかむ 印象アップ方法 [対象] 全年齢	28 	29	30 <b>シニア向け</b> 13:00～15:30 <b>50代からの シゴト探し</b> 不安や疑問を整理 解決策を探る [対象] 概ね50才以上	31 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！  
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



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

