

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 9月 セミナー日程表

月	火	水	木	金	土
1 パソコンセミナー 10:00～15:00 Excel 基礎講座 [対象] 求職中の54才以下		3 13:00～15:00 面接のポイント 自信をつけて臨む！ 採用者の心をつかむ マナーや話し方 [対象] 全年齢	4 	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 Word 基礎講座 [対象] 求職中の54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 SSTセミナー 13:00～16:00 「大人の発達障害」 を知る 職場に馴染めない 方々への手引き [対象] 全年齢	13 第2土曜日
15 敬老の日	16	17	18	19 13:00～15:00 労働法の基礎 (労働契約の基礎) 仕事を開始するとき 必ず確認すべきこと [対象] 全年齢	20 13:00～15:00 仕事への活力を生む 習慣化 仕事もうまくいく 自己管理の方法 [対象] 全年齢
22	23 秋分の日	24 	25 シニア向け 13:00～16:00 経験とスキルを 最高のにアピール シニアならではの 応募書類と面接対策 [対象] 概ね55才以上	26 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	27 第4土曜日
29	30	採用につながるセミナーが盛り沢山！ 9/3 面接のポイント 好感を持たれるマナーや話し方を解説 9/10 求人票の見方 仕事探しの基本 まずはここから！ 9/12 「大人の発達障害」を知る 人間関係良化のコツ 9/20 仕事への活力を生む習慣化 自分を変えたい方へ			

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。

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 **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 10月 セミナー日程表

月	火	水	木	金	土
		1 MOS Excel 2019 検定講座5日間コース 受付開始10/1(水)～先着順 対象:54歳以下の求職中の方 Excel基本操作可能な方 全5日間参加できる方 10/29(水) 30(木) 31(金) 11/4(火) 5(水) 各日10時～15時 会場:ウエルファーム杉並施設棟セミナー室 費用:受講費無料、教材費2310円程度 検定料自己負担	2 13:00～16:00 杉並区での 「事務系のお仕事」 経験を活かせる 業界・業種の調べ方 [対象] 59才以下	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 申込受付9/16～	7	8 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	9 MOS説明会 10:00～(個人別) MOS Excel 2019 受検対策説明会 (出席者ガイダンス) 就労準備相談 [対象] 求職中の54才以下	10	11 第2土曜日
13 スポーツの日	14 	15	16 シニア女性向け 10:00～12:00 シニア女性の自立支援 わたしを再び歩き出す 60代からの 再設計術 [対象] 概ね50才以上	17 MOS説明会 10:00～(個人別) MOS Excel 2019 受検対策説明会 (出席者ガイダンス) 就労準備相談 [対象] 求職中の54才以下	18 シニア向け 13:00～15:00 しごと中心ではない 自分らしい生き方 シニアの 暮らしと働き方 [対象] 概ね55才以上
20 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9/16～	21 新オンラインセミナー 10:00～11:30 採用につなげる 職場で役立つ話し方 わかりやすい 説明の仕方 [対象] 59才以下	22	23	24	25 第4土曜日
27	28 	29 申込受付10/1～ MOS受検講座① 10:00～15:00 受検対策 演習 Excel2019 [対象] 求職中の54才以下	30 申込受付10/1～ MOS受検講座② 10:00～15:00 受検対策 演習 Excel2019 [対象] 求職中の54才以下	31 申込受付10/1～ MOS受検講座③ 10:00～15:00 受検対策 演習 Excel2019 [対象] 求職中の54才以下	申込受付10/1～ MOS Excel 2019 検定講座5日間コース 10/29～31、11/4・5 スキルを証明できる資格 申込み/お問合せ 03-3398-1136

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 ウエルファーム杉並 複合施設棟1階

