

セミナー参加費無料 要予約

ご利用案内

※ セミナーの受講には、当日もしくは事前に『若者就労支援コーナー』の利用者登録が必要です。

2025年 4月 セミナー日程表

月	火	水	木	金	土	
	1	2	3	4	5	
		毎週水曜日は 夜間相談の日 18:00/19:00 予約/問合せ 03-3398-1136 ▼		利用方法解説 [求職活動証明対象外] [対象] 全年齢 オンライン社会での メールや電話対応 [対象] 54才以下	10:00~11:00 ご利用説明会 センターの上手な活用法 13:00~15:30 改めて確認しよう ビジネスマナー	
7	8	9	10	11	12	
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		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			第2土曜日	
14	15	16	17	18	19	
		13:00~16:00 杉並区での 「事務系のお仕事」 時代の変化を見据えた 経験を活かせる仕事 [対象] 54才以下			19 シニア向け 13:00~15:00 シニアの暮らしと 働き方を考えよう 自分らしさを 発見する方法 [対象] 概ね55才以上	
21	22	23	24	25	26	
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			24 シニア向け 13:00~16:00 経験とスキルを 最高にアピール 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		第4土曜日	
28	29	30	シニアの就職応援セミナー実施中!!			
	昭和の日		4/19 シニアの暮らしと働き方を考えよう 4/24 シニアのための応募書類と面接対策 5/14 ハローワークが説明60歳からの再就職 5/30 みんなどうしてる? 50代からのシゴト探し			



杉並区就労支援センター

若者就労支援コーナー

※ セミナー受講者は求職中の方を対象としています。

セミナー予約は初めて受講される方を優先させていただく場合があります。

お申込・問合せ ☎03-3398-1136

(平日及び第1、第3土曜日 9:00~17:00)

2025年 5月 セミナー日程表

月	火	水	木	金	土
新セミナーのご案内 みんなどうしてる? 今どきの不安や悩みを一緒に考える 「50代からのシゴト探し」 5/30(金) 人手不足の今こそシニアの出番! お金や介護、再就職 に関する不安や悩みをカウンセラーとともに考える グループ形式のセミナーです! 就職氷河期の方も! 定年前後の方も!					
5	6	7	8	9	10
子どもの日	振替休日	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			第2土曜日
12	13	14	15	16	17
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54才以下 申込受付4/15~		14 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			10:00~12:00 分り合うための コミュニケーション術 自身のタイプを知って 対人関係を良好 [対象] 54才以下
19	20	21	22	23	24
		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] 54才以下	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] 54才以下		第4土曜日
26	27	28	29	30	31
パソコンセミナー 10:00~15:00 PowerPoint 基礎講座 [対象] 求職中の54才以下 申込受付4/15~		10:00~11:30 ハローワーク新宿 担当者が解説 職業訓練の概要と 応募条件・方法 [対象] 54才以下		30 新シニア向け 13:00~15:30 50代からの シゴト探し カウンセラーと考える 不安や悩み [対象] 概ね50才以上	第5土曜日

すぎJOB 若者就労支援コーナー 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~ **初めての相談予約**

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」は土曜日にご利用できません。

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



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



「働くこと」に役立つ情報
発信中!

