

セミナー参加費無料 要予約

※セミナーの受講には、当日若しくは事前に利用登録が必要です

# ご利用案内

杉並区就労支援センター **すぎJOB**

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

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 6月 セミナー日程表

月	火	水	木	金	土
2	3 <b>新セミナー</b> 13:00~14:30 就職につながる わかりやすい話し方 採用面接や職場で 役立つ話し方のコツ [対象] 全年齢	4 13:00~15:00 「事務補助職」研究 給与関連の事務補助職 過去の経験を活かし 空き時間の有効活用 [対象] 54才以下	5	6 13:00~16:00 女性のための 就活実践講座 続けられる 仕事選びのコツ [対象] 全年齢	7 <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
9 <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54才以下	10	11 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	12	13 <b>SSTセミナー</b> 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	14 第2土曜日
16	17	18 13:00~15:00 第一印象のつくり方 採用面接で心をつかむ 印象アップ方法 [対象] 全年齢	19 13:00~15:00 職場でのより良い コミュニケーション アンガーマネジメント に学ぶ「対応法」 [対象] 全年齢	20 13:00~15:00 爽やかな自己主張 ができる人になる 職場での会話法を 身につける講座 [対象] 54才以下	21 10:00~12:00 時間の上手な 使い方 仕事とプライベート 忙しい日々を自分らしく [対象] 54才以下
23 <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54才以下	24 仕事と介護	25 <b>新セミナー</b> 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	26 <b>シニア向け</b> 13:00~16:00 パソコンで 履歴書を作ろう PC初心者や苦手な方 作成を通してスキルを学ぶ [対象] 概ね55才以上	27	28 第4土曜日
30	***6月新セミナーのご案内*** 簡潔、明瞭に意思を伝える話し方のコツを学ぶ！ 就職につながる「わかりやすい話し方」6月3日 突然訪れる介護で退職する前に！仕事との両立や働き方のコツ 「介護で仕事をあきらめない」6月25日 ★全年齢対象のセミナーが増えました！シニアの方もご参加ください				

## 2025年 7月 セミナー日程表

月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5 <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
7月の毎週水曜日は「シニアおしごと相談会」(除 7/2) 事前予約制 相談のみOK 服装自由 参加無料 日時: 7月9・16・23・30日の水曜日 各日13時~16時 場所: ウェルファーム杉並 複合施設棟1F 対象: 概ね55歳以上の求職者 申込/問合せ 03-3398-1136 (平日9時~17時) 相談会申込QRコード→ 					
7 <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54才以下 申込受付6/16~	8	9 <b>シニアおしごと相談会</b> 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	10 <b>シニア向け</b> 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	11	12 第2土曜日
14 <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54才以下 申込受付6/16~	15	16 <b>シニアおしごと相談会</b> 	17 13:00~15:00 無理なく働く 短時間勤務の ススメ 自分らしい働き方の提案 [対象] 全年齢	18 <b>シニア向け</b> 13:00~16:00 ミドル・シニア向け 人生100年時代 75歳までの働き方 [対象] 概ね45才以上	19 10:00~12:00 時間の上手な 使い方 仕事とプライベート 忙しい日々を自分らしく [対象] 54才以下
21 海の日	22	23 <b>シニアおしごと相談会</b> 	24 <b>新セミナー</b> 13:00~15:00 超初心者向け はじめての生成AI 仕事への活用を 検討する方へ [対象] 全年齢	25 生成AI? 	26 第4土曜日
28	29	30 <b>シニアおしごと相談会</b> シニア向けセミナー 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	31	<b>新セミナー！超初心者向け</b> 「はじめての生成AI」 ChatGPT他、基本的なソフトの紹介 や使い方、活用法等をご紹介！ 在宅勤務などで始めてみたい方向け (7月24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。

### 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



セミナー日程表や  
最新情報はSNSで！



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

