

セミナー参加費無料 要予約

ご利用案内

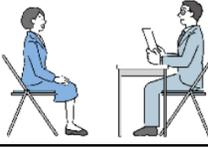
杉並区就労支援センター 就職サポートコーナー **すぎJOB**

※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

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

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 3月 セミナー日程表

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|---|----|---|---|---|---|
| 2 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 | 3 | 4 | 5 ミドルシニア向け 13:00～16:00 人生100年時代 75歳までの働き方 未来の想定と今すべき 仕事への向き合い方 [対象] 概ね45才以上 | 6 | 7 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 |
| 9 | 10 | 11 10:00～11:30 ハローワーク職員 が解説する 求人票の見方 [対象] 全年齢 | 12  採用者の心をつかむ 面接のポイント 好印象を与える 話し方やマナー [対象] 全年齢 | 13 13:00～15:00 採用者の心をつかむ 面接のポイント 好印象を与える 話し方やマナー [対象] 全年齢 | 14 第2土曜日 |
| 16 | 17 | 18  | 19 13:00～15:00 仕事開始前に確認！ 労働法の基礎 労働条件や パワハラ対策の知識 [対象] 全年齢 | 20 春分の日 | 21 13:00～15:00 分かり合うための コミュニケーション術 仕事をしやすく するために [対象] 全年齢 |
| 23 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 | 24 | 25 シニア向け 10:00～11:30 ハローワーク職員 が解説する 60歳からの再就職 杉並事例の紹介 [対象] 概ね60才以上 | 26  | 27 | 28 第4土曜日 |
| 30 | 31 | 女性の転職や再就職もすぎJOBで！ 3/13(金) 面接のポイント 3/19(木) 労働法の基礎 3/21(土) 分かり合うためのコミュニケーション術 4/18(土) 60代からの再設計術 転職の相談も！ 初めての相談予約  | | | |

2026年 4月 セミナー日程表

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|--|----|--|--|---|--|
| シニアの再就職も応援します！ 4/17 新 シニアの就カツ！ 「伝わる書類と伝える面接」 シニアならではのキャリアやスキル を最高にアピールする応募書類や 面接対策の実践セミナーです | | 1 | 2 | 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 | 7 | 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 申込受付3/16～ | 9 | 10  | 11 第2土曜日 |
| 13 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3/16～ | 14 | 15 | 16  | 17 新 シニア向け 13:00～15:30 シニアの就カツ！ 伝わる書類と 伝える面接 経験を最高にアピール [対象] 概ね55才以上 | 18 ミドルシニア女性向け 10:00～12:00 60代からの 再設計術 わたらしい働き方 コーチング形式 [対象] 概ね50才以上の女性 |
| 20 | 21 | 22 10:00～11:30 ハローワーク職員 が解説する 求人票の見方 [対象] 全年齢 | 23 シニア向け 13:00～15:00 シニアの 暮らしと働き方 自分らしい 働き方とは？ [対象] 概ね55才以上 | 24 13:00～15:30 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 | 25 第4土曜日 |
| 27 | 28 | 29 昭和の日 | 30 | 事務職に就きたい方はこのセミナー 4/24 杉並区での 「事務系のお仕事」  こんな事務系のシゴトがある！ 業界研究や探し方を伝授します | |

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



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！
杉並区で働きたいと
お考えの方ご活用ください



杉並区就労支援センター



すぎJOB

