

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 8月 セミナー日程表

月	火	水	木	金	土
シニアの方も参加できるセミナーが増えました！ 8/6 求人票の見方 8/7 パソコンで履歴書を作ろう 8/21 人生後半を幸せに生きるための自立支援講座 8/29 自己肯定感のトリセツ 59歳以下対象のセミナーも増えました！				1	2 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
4 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	5	6 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	7 シニア向け 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	8 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] 59才以下	9 第2土曜日
11 山の日	8/12(火)～16(土)も開館しています！ この機会に「就労準備相談」をご利用ください				
18 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	19 13:00～14:30 自分らしい再就職を 叶えるポイント 子育てや介護等で ブランクのある方へ [対象] 59才以下	20	21 シニア女性向け 13:00～15:00 人生後半を幸せに生きる シニア女性の 自立支援講座 [対象] 概ね50才以上	22	23 第4土曜日
25	26 13:00～16:00 適職発見のための マインドチェンジ法 自身の適性を 再発見しよう [対象] 59才以下	27 10:00～11:30 「職業訓練」 活用のススメ 応募方法と 就職への道筋 [対象] 59才以下	28	29 13:00～15:00 自己肯定感の トリセツ 自分に自信が 持てるようになる [対象] 全年齢	30 第5土曜日

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

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 申込受付8/15～	2	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 申込受付8/15～	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 仕事がかうまくいく 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			

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

