

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。

### 2024年 5月 セミナー日程表

月	火	水	木	金	土
【お知らせ】 ・引き続きセミナー室の換気徹底を継続します。 ・体調不良の方は出席をお控えください。		1	2	3 憲法記念日	4 みどりの日 第1土曜日ですが 休館となります
6 こどもの日の振替休日	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	10 SSTセミ 13:00～16:00 自分の特性を知る 職場で受けた辛い 思いを繰り返さない 対応策を学ぼう [対象] 全年齢	11 第2土曜日
13 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	14 	15	16 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	17	18 13:00～15:30 分かり合うための コミュニケーション術 自身のタイプを知って 対人関係を良化 [対象] 54才以下
20 13:00～16:00 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	21 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	22	23 	24	25 第4土曜日
27 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	28	29 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	31 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	

### 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～  
水曜日 ①～⑤および⑥18時～⑦19時～

【心と心ごとの相談】 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)

### 2024年 6月 セミナー日程表

月	火	水	木	金	土
高年齢者向けのセミナーが充実しています！ ・シニアならではの応募書類と面接 (5月16日開催) ・60歳からの再就職事例の紹介 (5月31日開催) ・女性のための就活実践講座 (6月6日開催) ・経験者に聞こう定年前後の再就職 (6月28日開催)					1 利用方法解説 10:00～11:00 (セミナー室で開催) ご利用説明会 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
3	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	8 第2土曜日
10 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5/15～	11	12 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	13 	14	15 13:00～15:30 爽やかな自己主張 ができる人になる 職場での会話を 身につける講座 [対象] 54才以下
17	18 	19	20 10:00～12:00 フェイスブック 就職面接や職場で キラリとひかる 印象力アップ講座 [対象] 全年齢	21 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] 54才以下	22 第4土曜日
24 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5/15～	25	26 	27	28 シニア向け 13:00～15:30 経験者に聞こう 定年前後の再就職 具体的な疑問点を ファシリテートで解消 [対象] 概ね55才以上	29 第5土曜日

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。

「働くこと」に役立つ情報  
発信中！



2024/4/25

