

セミナー参加費無料 要予約

# 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		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	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 仕事がかまくら 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			

## 2025年 10月 セミナー日程表

月	火	水	木	金	土
		1 MOS Excel 2019 検定講座5日間コース 受付開始10/1(水)～先着順 対象:54歳以下の求職中の方 Excel基本操作可能な方 全5日間参加できる方 10/29(水)30(木)31(金)11/4(火)5(水) 各日10時～15時 会場:ウエルファーム杉並施設棟セミナー室 費用:受講費無料、教材費2310円程度 検定料自己負担	2 13:00～16:00 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	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 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9/15～	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 MOS説明会 10:00～(個人別) MOS Excel 2019 受検対策説明会 (出席者ガイダンス) 就労準備相談 [対象] 求職中の54才以下	10	11 第2土曜日
13 スポーツの日	14 	15	16 シニア女性向け 10:00～12:00 シニア女性の自立支援 わたしを再び歩き出す 60代からの 再設計術 [対象] 概ね50才以上	17 MOS説明会 10:00～(個人別) MOS Excel 2019 受検対策説明会 (出席者ガイダンス) 就労準備相談 [対象] 求職中の54才以下	18 シニア向け 13:00～15:00 しごと中心ではない 自分らしい生き方 シニアの 暮らしと働き方 [対象] 概ね55才以上
20 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9/15～	21 新オンラインセミナー 10:00～11:30 採用につなげる 職場で役立つ話し方 わかりやすい 説明の仕方 [対象] 59才以下	22	23	24	25 第4土曜日
27	28 	29 申込受付10/1～ MOS受検講座① 10:00～15:00 受検対策 演習 Excel2019 [対象] 求職中の54才以下	30 申込受付10/1～ MOS受検講座② 10:00～15:00 受検対策 演習 Excel2019 [対象] 求職中の54才以下	31 申込受付10/1～ MOS受検講座③ 10:00～15:00 受検対策 演習 Excel2019 [対象] 求職中の54才以下	申込受付10/1～ MOS Excel 2019 検定講座5日間コース 10/29～31、11/4・5 スキルを証明できる資格 申込み/お問合せ 03-3398-1136

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」は土曜日にご利用できません。

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



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