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

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　就職サポートコーナー　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

2026年　11月　セミナー日程表

月	火	水	木	金	土
2	3 文化の日	4 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	5	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 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59才以下	10　ミドル・シニア向け 13:00～15:30 ミドル・シニアの就カツ！ ココにある！キャリアチェンジの選択肢 雇用状況や業界動向 ［対象］概ね45才以上	11 	12 13:00～15:00 選ばれる応募書類と面接 自己PRや志望動機考え方と表現 ［対象］59才以下	13	14 第2土曜日
16	17 	18　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	19 13:00～15:00 アンガーマネジメントに学ぶ 職場でのより良いコミュニケーション ［対象］全年齢	20	21 13:00～15:00 時間と人生を取り戻す2時間 わたしらしく働く未来の実現 ［対象］全年齢
23 勤労感謝の日	24　新 セミナー 13:00～15:30 ワークで探る適職診断 興味や自己理解から仕事探しをはじめる ［対象］59才以下	25 10:00～11:30 ハローワーク職員が解説する 「職業訓練」活用のススメ ［対象］59才以下	26 	27	28 第4土曜日
30 パソコンセミナー 10:00～15:00 PowerPoint 基礎講座 ［対象］求職中の59才以下	11/24 火　今月の新セミナー ワークで探る 適職診断 「やってみたい」×「できる」×「自分に合う」から適職を探ろう ・新卒の方　・正社員を目指す方 ・再就職　・転職希望の方 ・自己アピールが苦手な方・・・にもおススメ！		11月開催!!　杉並で働こう！ すぎJOBミニ面接会 11月にウェルファーム杉並で面接会を開催いたします。 詳細はQRコードをCheck！		

2026年　12月　セミナー日程表

月	火	水	木	金	土
12/10 水　自分も相手も大切にする「聴き方」 SSTは、「ソーシャルスキルトレーニング」の略です。円滑な対人関係を築くための社会的な能力を身につける講座です。	1 	2	3 13:00～15:00 働く私を支える「習慣の力」 自己管理の方法を学び仕事に活力を！ ［対象］全年齢	4 13:00～15:30 女性の就活実践講座 続けられる仕事選び 求人検索のコツ ［対象］全年齢の女性	5　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
7 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11/16～	8	9 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	10　SSTセミナー① 13:00～15:00 自分も相手も大切にする「聴き方」 職場で円滑な人間関係を築く ［対象］全年齢	11	12 第2土曜日
14 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11/16～	15	16 	17 13:00～15:00 職種研究講座 給与計算事務補助職を目指しませんか 経験を活かした事務職 ［対象］59才以下	18  少人数のグループカウンセリング形式	19　シニア向け 13:00～15:30 50代からのシゴト探し 不安や疑問を整理解決策を探る ［対象］概ね50才以上
21 お申込みはコチラ	22　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わかりやすい話し方 ［対象］全年齢	23 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	24	25 	26 第4土曜日
28	29 年末年始休業日 2026年12月29日(火)～ 2027年1月3日(日) ※2027年1月4日(月)9:00～　開館！	30	31	すぎJOBは、育児中の女性の就職や転職もサポート！ 育児休業中の方でもご利用できます。 セミナーや個別相談をぜひご活用ください！	

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）

初めての相談予約

※「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！
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

〒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

