









※ご利用には登録が必要です。まずはお電話にてお問い合わせください！！

日	月	火	水	木	金	土
						1 
2 お休み	3 パソコン講座説明会 10:00~12:00 社会人講座① (職場での振る舞いや 言葉づかい) 13:30~15:00	4 コミュニケーション 講座(インタビュー) 10:00~11:30 ホンキの就職① 13:00~17:30	5 お休み	6 Word基礎講座 10:00~16:00	7 職業適性セミナー 10:00~12:00 ホンキの就職② 13:00~17:30	8 
9 お休み	10 就職に役立つ 面接対策講座① 10:00~11:30 Excel基礎講座① 13:00~17:00	11 ホンキの就職③ 13:00~17:30	12 お休み	13 ポジティブスイッチ 講座 10:00~12:00 Excel基礎講座② 13:00~17:00	14 パソコン講座説明会 10:00~12:00 ホンキの就職④ 13:00~17:30	15 サポステ見学会 14:00~15:30
16 お休み	17 祝日のため お休み 	18 施設休館日の ためお休み	19 お休み	20 Excel活用講座 10:00~16:00 ワークスタート 体験セミナー 13:00~17:00	21 	22
23 お休み	24 社会人講座② (メールと電話の マナー) 10:00~11:30 就職に役立つ 面接対策講座② 13:30~15:30	25 コミュニケーション 講座(合意形成) 10:00~11:30 ここだけは押さえて おきたい求人情報の ポイント① 13:30~15:00	26 お休み	27 PowerPoint 基礎講座 10:00~15:30	28 パソコン講座説明会 10:00~12:00	29 ITしごとガイダンス 10:00~11:00
30 お休み	31 					

※上記日程は予約人数や施設予約状況により、変更される可能性があります。
 ※無料パソコン講座(Word/Excel/Powerpoint基礎講座、Excel活用講座)を受講するには、
 事前に説明会に参加する必要があります。詳しくはお問い合わせください。

お問い合わせ：TEL 042-444-7975

まずは
お電話を！

住 所：東京都調布市国領町2-5-15 コクティ-2F (多目的室)

(京王線国領駅北口より徒歩1分)

オープン●10時~18時(受付は17時まで) 休館日●水・日・祝・第3月曜日(※)・年末年始

※ 祝日にあたる場合は、翌日もお休みとなります



開催講座のご案内

利用料無料

パソコン講座

MicrosoftOfficeのWord・Excel・PowerPointが無料で学べる講座です。就職面接で「パソコンできる？」って聞かれたときに困らないように、オフィスの基礎を身に着けましょう！受講を希望される方は、まず説明会にご参加ください！

ITしごとガイダンス

“好き/嫌い、面白い/面白くない”など気持ちの側面から自分のPCスキルを振り返ることが出来ます。身に着けたPCスキルをもとに今後の職業選択を考えるきっかけが得られる講座です。

コミュニケーション講座

コミュニケーションのコツを身につけるプログラムです。グループワークを通して人前で話すことへの不安や職場での雑談への不安を解消していきましょう！

社会人講座

応募先への電話の掛け方、敬語の使い方、職場での身だしなみなど、働き始める前に知っておくとよい仕事のマナーの基礎知識を学びます。「社会人らしいふるまいって？」と不安がある方にオススメです。

就職に役立つ面接対策講座

採用面接で面接官が注目しているポイントや質問の意図を解説します。お仕事経験がない方、雇用形態に関わらず、面接で何を答えれば良いのかを知ることが出来る講座です。

職業適性セミナー

自己理解を深め就職にむけたモヤモヤをすっきりされたい方にオススメです。職業興味、性格、職業準備度の3つのチェックが受けられます！

ポジティブスイッチ講座

就活がうまくいかないときにはつい落ち込むもの。この講座では事実を客観的に振り返り目標に一步近づくコツをワークで体感できます。就活にまだ踏み出せない方にこれならうまくいきそう！と思っていただくための講座です。

お仕事体験（事前セミナー3回+体験4回）

主に野菜販売の裏方業務です。商品の陳列と補充、POP作成（商品の特徴や調理方法などを手描きしたもの）や値札の作成など、自分にできそうなことで参加が可能です。「自分に何ができるか分からない」「ちゃんと働けるか不安」といった気持ちは実際に試してみることで軽減できます！自分を知る、仕事を知ることに役立つ体験メニューです！！

サポステがあなたの一步を踏み出すお手伝いをいたします。

TEL 042-444-7975