

# まつどサポステ2月就職準備セミナー

|    | 月                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 火                                              | 水                                                         | 木                                                          | 金                                             | 土                                            |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|----------------------------------------------|
|    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                | 1                                                         |                                                            |                                               | 1                                            |
|    | <div style="border: 1px dashed red; padding: 5px;"> <b>「PCスペース」</b><br/>                     応募書類作成、PCスキルアップに利用可能 ※予約制 詳細はお問合せください                 </div> <div style="display: flex; align-items: center; margin-top: 5px;"> <span>←最新情報はこちらをCHECK<br/>セミナーは変更・中止の可能性あります。<br/>あらかじめご了承ください。</span> </div> |                                                |                                                           |                                                            |                                               | <b>【公開】</b><br><b>サポステ説明会</b><br>10:30~11:00 |
|    | 3                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 4                                              | 5                                                         | 6                                                          | 7                                             | 8                                            |
| 午前 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                | ハローワーク出張相談<br>PC基礎講座<br>10:00~12:00                       | ハローワーク出張相談<br>効果的な求人検索<br>~徹底研究~<br>10:00~12:00            |                                               |                                              |
| 午後 | AIで簡単！志望動機<br>を作ってみよう！<br>13:00~15:00                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                | PC基礎講座<br>13:00~15:00                                     | 一般職業<br>適性検査<br>14:00~15:00                                |                                               |                                              |
|    | 10                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 11                                             | 12                                                        | 13                                                         | 14                                            | 15                                           |
| 午前 | 職場の一日<br>~メモの取り方~<br>10:00~12:00                                                                                                                                                                                                                                                                           | 祝日                                             | Excel<br>実践講座<br>10:00~16:00                              | ハローワーク出張相談<br>PC基礎講座<br>10:00~12:00                        | 行動活性化<br>セミナー<br>10:00~12:00                  |                                              |
| 午後 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                |                                                           | PC基礎講座<br>13:00~15:00                                      | 睡眠のお話し<br>13:00~15:00                         | 先輩による<br>職業説明会<br>勤労会館2F<br>13:00~15:00      |
|    | 17                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 18                                             | 19                                                        | 20                                                         | 21                                            | 22                                           |
| 午前 | パンフレット作り<br>ハローワーク松戸5F<br>10:00~12:00                                                                                                                                                                                                                                                                      | パンフレット作り<br>ハローワーク松戸5F<br>10:00~12:00          | ハローワーク出張相談<br>農業体験<br>9:30~11:30<br>PC基礎講座<br>10:00~12:00 | ハローワーク出張相談<br>報連相<br>仕事の進め方<br>10:00~12:00                 |                                               | PC基礎講座<br>10:00~12:00                        |
| 午後 | パンフレット作り<br>ハローワーク松戸5F<br>13:00~15:00                                                                                                                                                                                                                                                                      | パンフレット作り<br>ハローワーク松戸5F<br>13:00~15:00          | 鎌ヶ谷出張相談<br>PC基礎講座<br>13:00~15:00                          | 面接対策<br>13:00~15:00                                        | 働く人をとりまく<br>労働法<br>13:00~15:00                | PC基礎講座<br>13:00~15:00                        |
|    | 【公開】<br>サポステ説明会<br>13:30~14:00                                                                                                                                                                                                                                                                             | AIチャレンジ<br>プログラム①<br>13:00~16:00               |                                                           | AIチャレンジ<br>プログラム②<br>13:00~16:00                           | AIチャレンジ<br>プログラム③<br>13:00~16:00              |                                              |
|    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                |                                                           | 【公開】<br>職業興味検査から<br>見えてくる業種理解<br>ハローワーク松戸5F<br>13:30~15:00 |                                               |                                              |
|    | 24                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 25                                             | 26                                                        | 27                                                         | 28                                            |                                              |
| 午前 | 祝日<br>松戸市就職<br>マッチングイベント<br>キテミテマツド9F<br>10:30~12:30                                                                                                                                                                                                                                                       | 就職活動のマナー<br>10:00~12:00                        | 【公開】常磐地域<br>就職面談会<br>キテミテマツド9F<br>10:30~12:00             | 【公開】常磐地域<br>就職面談会<br>キテミテマツド9F<br>10:30~12:00              | 不安・緊張の<br>扱い方<br>10:00~12:00                  |                                              |
| 午後 | 松戸市就職<br>マッチングイベント<br>キテミテマツド9F<br>14:00~16:00                                                                                                                                                                                                                                                             | ハローワーク出張相談<br>AIチャレンジ<br>プログラム④<br>13:00~16:00 | 経営者による<br>面接対策<br>13:00~15:00                             | AIチャレンジ<br>プログラム⑤<br>13:00~16:00                           | AIチャレンジ<br>プログラム⑥<br>リコー幕張オフィス<br>13:00~16:00 |                                              |
|    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 一般職業<br>適性検査<br>14:00~15:00                    | 【公開】常磐地域<br>就職面談会<br>キテミテマツド9F<br>13:30~15:00             | 【公開】常磐地域<br>就職面談会<br>キテミテマツド9F<br>13:30~15:00              | 一般職業<br>適性検査<br>14:00~15:00                   |                                              |
|    | 公開・企業説明会等                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 就職面談会スペシャルセミナー                                 | キャリア                                                      | 自己理解・コミュニケーション                                             | PC等                                           | 適性検査                                         |

## サポステ利用登録のおススメ！

サポステは、働くことに悩みがある15歳~49歳までの方の  
就職支援をしている公的な就労支援機関です。

- ◆豊富なラインアップの就職準備セミナーを全て受講可能
- ◆連携企業にて職場見学や1日~1週間の仕事体験できます
- ◆担当の相談員が就職までサポートします

お問い合わせ・お申し込みは、HPまたはお電話でまつどサポステまで  
※詳細は裏面をご覧ください。

〈利用者の声〉 サポステを利用して就職した先輩から寄せられたメッセージです。

Qサポステで一番良かった、役に立ったことは？

- ・スタッフの方に相談、アドバイスをいただいた
- ・就活以外の面で精神的に支えていただいた
- ・書類をもう一度作成した
- ・面接練習、志望動機の作成

2024年12月(30代女性)

Qサポステの利用者やこれから来所する皆さんへ一言？

就職(転職)活動に不安や迷いを抱いていたのですが、様々なセミナーやイベント、また親身に相談に乗ってくださる担当者さんのお陰で、一つひとつクリアし、楽しく(?)転職活動に向き合えたり、自分のキャリアについて前向きに考えられるようになりました！もしまだ利用を迷っておられるなら、是非、おススメです！！

2024年12月(40代女性)

| セミナー名                                                                | 内容                                                                                                                                                                 |                                        |
|----------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|
| 公開・企業説明会等                                                            | <b>【公開】サポステ説明会</b><br>サポステの利用を検討中の方やそのご家族、関係機関の方を対象に利用方法・メニューをご説明します。お気軽にご参加ください。ご希望に応じて個別相談も受けられます。                                                               |                                        |
|                                                                      | <b>【公開】職業興味検査から見えてくる業種理解</b><br>利用登録なしで参加できる公開セミナー「職業興味検査」です。質問に答えるだけで、あなたの職業への興味タイプが分かります。                                                                        |                                        |
|                                                                      | <b>松戸市就職マッチングイベント</b><br>採用担当の方より仕事内容や必要とされる人材について等のお話を聞くことができます。<br>【申込先】0120-953-403 mail. matsudo.shien@athuman.com<br>ヒューマンアカデミー(株) 松戸市氷河期世代キャリア支援プログラム運営事業事務局 |                                        |
|                                                                      | <b>【公開】常磐地域就職面談会</b><br>場所:キテミテマツド9F アートスポットまつど<br>時間:10:30~12:00/13:30~15:00<br>東葛地区正社員ステップアップ支援プロジェクト「常磐線沿線[上野~土浦]の優良企業に出会える就職面談会」です。                            |                                        |
| 就職面談会スペシャルセミナー                                                       | <b>AIで簡単！志望動機を作ってみよう！</b><br>生成AIを使って志望動機を手軽に作成する方法を学びます。AIの力で、難しい志望動機も効率的に仕上げるコツをお伝えします。実際にパソコンを操作しながら体験します。                                                      |                                        |
|                                                                      | <b>効果的な求人検索～徹底研究～</b><br>契約、派遣、正社員、アルバイト・パート・・・自分に合った働き方や、どんな分野でどんな求人があるのか・・・膨大な「求人情報」の中から自分にフィットした求人、出会いたかった求人にたどり着くには？効果的な求人検索方法について取り組んでみませんか？                  |                                        |
|                                                                      | <b>職場の一日～メモの取り方～</b><br>就職準備として「職場の1日」をロールプレイを交えながら体験します。仕事に役立つメモの取り方の参考例もお伝えします。「職場で上手くやるコツ」を掴むヒントになると思います。                                                       |                                        |
|                                                                      | <b>報連相 仕事の進め方</b><br>職場にスムーズに溶けこみ、信頼を勝ち取るために「ホウレンソウ」を身につけましょう。                                                                                                     |                                        |
|                                                                      | <b>面接対策</b><br>面接時のマナーや受け答えのコツをロールプレイングを交えながら学んでいく講座です。                                                                                                            |                                        |
|                                                                      | <b>働く人をとりまく労働法</b><br>労働契約ってそもそもどんな契約？労働条件の最低基準って？加入保険は？働く上で知っておいた方がいいルールや制度について分かりやすくお伝えします。                                                                      |                                        |
|                                                                      | <b>就職活動のマナー</b><br>2/26(水)、2/27(木)に就職面談会を開催します。<br>就職面談会に参加する心構え、服装、あいさつ等の基本的なマナーを確認しましょう。                                                                         |                                        |
| <b>経営者による面接対策</b><br>経営者の目線から採用したいと思う人材はどんな人？採用する立場から面接で見るポイントを伺います。 |                                                                                                                                                                    |                                        |
| 体験等                                                                  | <b>農業体験</b><br>松戸市で無農薬野菜を作っている農園で種まき、手入れ、収穫、袋詰めなどを体験します。(季節や天候によって内容は異なります)<br>【持ち物】①ビニール手袋②汚れてもいい服装と靴③帽子④飲み物                                                      |                                        |
| キャリア                                                                 | <b>先輩による職業説明会</b><br>サポステを利用し各業界で活躍している先輩方が、本音で語ります。<br>”実際の仕事内容、働き甲斐、職場の人間関係等”生の声を聞いて、今後の就活・キャリアアップに役立てましょう。                                                      |                                        |
|                                                                      | <b>パンフレット作り</b><br>2/26(水)、2/27(木)に実施される就職面談会の当日に配布するパンフレットの作成をします。                                                                                                |                                        |
| 自己理解・コミュニケーション                                                       | <b>行動活性化セミナー</b><br>落ち込む気持ちは、まず行動から見直してみよう。じっくり生活に向き合い、見直すことで気持ちをコントロールします。すぐに実践できる方法を学びましょう！                                                                      |                                        |
|                                                                      | <b>睡眠のお話し</b><br>体調管理には生活リズムを整える事が大切です。睡眠と食事の関連性等、心身の健康作りのヒントをお伝えします。                                                                                              |                                        |
|                                                                      | <b>不安・緊張の扱い方</b><br>人前で意見を言うと注目されている気がして・・・等の社交場面での困り事についての対処方法を学びます。                                                                                              |                                        |
| PCセミナー                                                               | <b>PC基礎講座</b><br>Word、Excel、PowerPoint、それぞれ基礎と応用を自習形式で学べます。                                                                                                        | ・タッチタイピングから始めたい方<br>・応募書類の作成サポートを受けたい方 |
|                                                                      | <b>Excel実践講座</b><br>Microsoft officeのExcelを活用し授業のように皆で一斉に進めていきます。与えられた数値データを整理し分かりやすくまとめる実践講座です。USBの持参をお願いします。                                                     |                                        |
|                                                                      | <b>AIチャレンジプログラム①～⑥</b><br>AIツールの使い方を学び、チラシ作成に挑戦！最後はリコー幕張オフィスで成果を発表します。スタッフが丁寧にサポートするのでPC初心者でも安心。就職活動にも役立つスキルが身につきます。(①～⑤はサポステにてWeb受講、⑥はリコー幕張オフィスで行います)             |                                        |
| 検査                                                                   | <b>一般職業適性検査</b><br>適性のある職業の傾向や職業を選ぶ時のヒントが得られる検査です。音声のガイダンスに従いながら行います。                                                                                              |                                        |

\*上記セミナーに関心または参加してみたいと思われた方、下記までお電話ください。  
\*参加には利用登録が必要です。対象者は15歳～49歳までの方です。  
(登録時に無業の方、週20時間未満で就労中の方が対象です。学生の方は基本的にご利用できません。)



# まつどサポステ

(まつど地域若者サポートステーション)

松戸市松戸2060 松戸商工会議所 別館2階

～厚生労働省委託事業・松戸市連携事業～

## TEL:047-703-8301

月～土(祝休み)9:30～17:00(受付16:30迄)

HP:<https://matsudo-saposte.net/>

