

2025  
4

# まつどサポステ 就職準備セミナー



Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
	1	2 10:00-12:00 ハローワーク出張相談	3 10:00-12:00 ハローワーク出張相談	4 11:00-12:00 一般職業適性検査 13:00-15:00 朗読の時間	5 【公開】 10:30-11:00 サポステ説明会
7 11:00-12:00 一般職業適性検査	8 10:00-12:00 3次元CAD基礎講座 入門編 13:00-15:00 ハローワーク出張相談	9 9:30-11:30 農業体験 10:00-12:00 PC基礎講座 13:00-15:00 PC基礎講座	10 10:00-12:00 ハローワーク出張相談 12:50-15:30 自己PRのコツ	11 10:00-12:00 行動活性化セミナー	12
14 10:00-12:00 苦手・失敗を受け 入れて未来へのスタート 14:00-15:00 一般職業適性検査	15 【公開】 13:30-14:00 サポステ説明会 13:00-16:00 鎌ヶ谷出張相談	16 10:00-12:00 ハローワーク出張相談 10:00-16:00 Excel実践講座	17 10:00-12:00 ハローワーク出張相談 【公開】 13:30-15:30 職業興味検査から 見えてくる適職探索 in ハローワーク5階	18	19 13:00-15:00 まつサポコミュニティ
21 10:00-12:00 モチベーションアップ 13:00-16:00 はじめてでも出来る プログラミング講座	22 【公開】 10:00-12:00 企業説明会 in 勤労会館2階 13:00-15:00 ハローワーク出張相談	23 10:00-12:00 PC基礎講座 13:00-15:00 PC基礎講座	24 10:00-12:00 ハローワーク出張相談 10:00-12:00 習慣をつくる 14:00-15:00 一般職業適性検査	25 10:00-12:00 不安・緊張の扱い方 13:00-15:00 所内ジョブトレーニング 図書館本リサイクル 加工作業	26
28 10:00-12:00 報・連・相 仕事の進め方 13:00-15:00 面接対策	29 CLOSED	30 10:00-12:00 今と将来のための 公的年金と働き方 13:00-15:00 所内ジョブトレーニング 図書館本リサイクル 加工作業	応募書類作成・PC自主学习に使用可 <b>PCスペース</b> 10:00~12:00 / 13:00~15:00 土曜日・PC講座・イベント開催、会議等の 都合で利用できない時間があります。		 スケジュールは変更の可能性が あります。最新情報はHPで！

お申込み  
お問合せ



厚生労働省委託事業 / 松戸市連携事業



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

☎ 047-703-8301

月～土（祝日休み）9:30～17:00  
（受付は16:30迄）



\* 公開セミナーを除くすべてのセミナーの参加には、利用登録が必要です。対象は15歳～49歳の方で、登録時に無業または週20時間未満の就労者に限ります。なお、学生の方は原則ご利用いただけません。

## 登録なしで参加OK公開セミナー

### 職業興味検査から 見えてくる適職探索

質問に答えるだけで、あなたの職業への興味タイプがわかります。

### サポステ説明会

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。ご希望に応じて個別相談も受けられます。

### 企業説明会

4月はAmazon Japan、オーバクテクノロジー(株)の2社の企業をお招きし業界の話、募集している求人内容、企業理念などについてのお話を伺います。人事担当者から直接話を聞けるチャンスです。

### 一般職業適性検査

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。

### 農業体験

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。

【持ち物】①軍手 ②汚れてもいい服装と靴 ③帽子 ④飲み物

## PC・ITスキルアップ

### PC基礎講座

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や応募書類の作成サポートを受けたい方もOKです。

### 3次元CAD基礎講座 入門編

専門家と一緒に「solidworks」というソフトを用いて、3次元CADの体験ができます。興味のある方、その世界を覗いてみませんか。

### Excel実践講座

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。

【持ち物】USBフラッシュメモリー

### はじめてでも出来る プログラミング講座

お掃除ロボットやミニカーをプログラミングで動かしてみよう！やさしいプログラミングでお掃除ロボット「サボ丸君」やミニカー「サボルシェ」を動かしてみます。

## キャリア関連セミナー

### モチベーションアップ

モチベーション（意欲・やる気）がテーマです。自分はどんな時にやる気が出るのか、どうすれば意欲が高まるのか、簡単なワークを通じて一緒に考えていきましょう。

### 自己PRのコツ

面接ロールプレイングを交えながら面接官の気持ちを引き付ける面接力を身に付けます。

### 報・連・相 仕事の進め方

職場にスムーズに溶けこみ、信頼を勝ち取るために「ハウレンソウ」を身につけましょう。

### 面接対策

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。

### 今と将来のための公的年金と働き方

社会保険労務士が公的年金制度の仕組み、保障の内容まで分かりやすく説明します。これからの生活に活かして行きましょう。

### 苦手・失敗を受け入れて未来へのスタート

自分の苦手・失敗を受け入れて、対処できることは工夫しつつ、得意なことを見つけて又は磨いていけば、新しくチャレンジできることが見つかるかもしれません。未来へスタートを切るヒントをお伝えします。

## 自己理解・コミュニケーションセミナー

### 朗読の時間

仲間と一緒に声を出して本や詩を読んでみましょう。言葉を伝え合うこと、表現することの楽しさを味わい、毎日を心豊かに過ごすきっかけを作りましょう。

### 不安・緊張の扱い方

人前で意見を言うとき注目されている感じがして…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。

### 行動活性化セミナー

落ち込む気持ちは、まず行動から見直してみましょう。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！

### 習慣をつくる

「3日坊主」誰しも経験をしたことがあるのではないのでしょうか。3日坊主はなぜ起こるのか…新しい習慣をつくる時に体の中ではどんな変化があるのでしょうか。いつもとは違う視点から習慣について見つめます。

## まつサポコミュニティ

すでに就職した方も就活中の方も一緒に参加できるコミュニティです。生活に役立つ情報からいろいろな企画を行います。今月の内容は、スタッフにご確認ください。

### 所内ジョブトレーニング

図書館本リサイクル加工作業  
まつどDEつながるステーションのイベント「古本市」に出品される図書館の本のリサイクル加工作業をします。コツコツ黙々と作業が好きな方ご参加ください。

### ハローワーク出張相談/鎌ヶ谷出張相談

サポステのキャリアコンサルタント等の専門家が、ハローワーク松戸と鎌ヶ谷市役所に出張して、個別相談を行います。予約制ですが、空きがあればご相談可能ですので、ブースを覗いてみてください。(事前予約優先)

お申込み  
お問合せ

サポステ 厚生労働省委託事業 / 松戸市連携事業

まつどサポステ

まつど地域若者サポートステーション

☎ 047-703-8301

月～土(祝日休み) 9:30～17:00  
(受付は16:30まで)

