

2025
8

まつどサポステ 就職準備セミナー



Mon

Tue

Wed

Thu

Fri

Sat



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！

応募書類作成・PC自主学习に使用可

PCスペース

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。

7/31

1

2

【公開】

13:30-14:00
サポステ説明会

13:00-15:00
自分の困りごと
対策セミナー
〈自己理解編〉

13:00-15:00
自分の困りごと
対策セミナー
〈ワーク編〉

4

10:00-12:00
働くことに不安を
感じている人の
第一歩
活動事例紹介

5

10:00-12:00
自分の強みを
見つけよう

14:00-15:00
一般職業適性検査

6

10:00-12:00
ハローワーク出張相談

13:30-15:30
3DCAD体験会
&説明会
千葉職業能力開発
短期大学校出張講座

7

10:00-12:00
ハローワーク出張相談

10:00-12:00
行動活性化セミナー

【公開】
13:30-15:30
非正規・無業から
正社員になるには
〈企業編〉
in ハローワーク5階

8

13:00-15:00
マネープラン

9

10:00-12:00
PC基礎講座(お)

13:00-15:00
PC基礎講座(お)

11

CLOSED

12

10:00-12:00
データ入力体験

【公開】
13:30-14:00
サポステ説明会

13

10:00-12:00
ハローワーク出張相談

10:00-12:00
PC基礎講座(み)

14

10:00-12:00
ハローワーク出張相談

13:00-15:30
長所再発見
プログラム

15

16

13:00-15:00
【コミュニティ】
先輩による
職業説明会
in 勤労会館2階

18

13:00-15:30
自己PRのコツ

19

10:00-12:00
話の聴き方

13:00-16:00
鎌ヶ谷出張相談

20

10:00-12:00
ハローワーク出張相談

10:00-16:00
Excel実践講座

21

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

22

11:00-12:00
一般職業適性検査

13:00-16:00
はじめてでもできる
プログラミング講座

16:30-18:00
興味から見つける
やりたい仕事
in アティーズ元山

23

25

13:00-15:00
これで安心！
仕事の進め方

26

【公開】
10:00-12:00
企業説明会
in 勤労会館2階

27

10:00-12:00
ハローワーク出張相談

10:00-12:00
PC基礎講座(お)

13:00-15:00
PC基礎講座(お)

28

10:00-12:00
ハローワーク出張相談

10:00-12:00
不安・緊張の扱い方

29

13:00-15:00
ハンドメイド教室

30

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

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・メニューについて説明します。希望に応じて個別相談も受けられます。

職業興味検査から 見えてくる適職探索

簡単な質問に答えるだけで、あなたの職業に対する興味の傾向や、自分に合う仕事が見えてきます。働き方を考えるヒントが見つかります。

非正規雇用・無業から 正社員になるには

漠然と求職を考えているあなた。正社員になるにはコツがあります。求人サイトの使い方、企業の選び方、志望動機の書き方等を学んでいきます。皆さんと一緒に考えるセミナーです。

企業説明会

オーケー(株)とクレシア物流(株)をお招きし、業界の話や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。

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。

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。USBの持参をお願いします。

3次元CAD体験会 & 説明会

千葉職業能力開発
短期大学校出展講座

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。

はじめてでも出来る プログラミング体験

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

自分の困りごと対策セミナー

講師：就労移行支援事業所ディーキャリア新松戸office

働く前の不安を解消するために、自己理解を深め職場での実践を学びます。＜自己理解編＞＜ワーク編＞があります

自分の強みを見つけよう

誰もが「強み」を持っています。ただ「自分では気づいていないことが多い」とも言われています。そこで、仕事に必要な「社会人基礎力」と「普遍的な人の強み」をテーマに、自分の強みを見つけていきましょう。

データ入力体験

ジョブトレーニングとして、名刺のデータ入力を行います。事務職やバックオフィス業務に興味があるけれど、自分にできるか不安な方、まずは少し体験してみたいという方にもおすすめの内容です。

マネープラン

一人暮らしをしたらどのくらいのお金がかかるでしょう？カードを使って一人暮らしのシミュレーション体験をしてみましょう。

自己PRのコツ

自己PRって何を話せばいい？そんな不安を解消します。応募者・面接官の両方を体験し、伝え方のコツをつかみます。声・姿勢・目線など印象アップのポイントも実践で練習します！

これで安心！仕事の進め方

就活をしていて、就職後の仕事に不安を抱えていませんか？仕事の段取り、コミュニケーション、報告・連絡・相談を中心に、就職後の仕事の進め方について学んでいきます。

自己理解・コミュニケーションセミナー

働くことに不安を感じている人の第一歩

- はじめの第一歩事業からの活動事例 -

「働くことに不安がある」「イメージがわからない」など、最初の第一歩が不安だった方が、自分の得意を活かしてスタッフとなり、自信をつけていった事例を紹介します。

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！

不安・緊張の扱い方

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。

長所再発見プログラム

仲間と一緒に「気持ち」を知り「らしさ」を発見し合うセミナーです。「はじめの一歩」を踏み出すヒントを得よう！

話の聴き方

同じ話を聞いても受け取り方は人それぞれ。他の人の話を、思い込みなくフラットな気持ちで聴くには？一緒に学びましょう！

ハンドメイド教室

デザインナイフを使って、色々な切り絵を楽しみましょう。型があるので初めての方も安心です。細かいデザインにも挑戦できます。

一般職業適性検査

いろいろな仕事に必要とされる代表的な能力を数値化して、自分に向いている職業の傾向を知るための検査です。どんな仕事に向いているのかを考えるヒントになります。

【コミュニティ】先輩による職業説明会 in 勤労会館2階

サポステを利用して就職した、さまざまな業界で活躍中の先輩たちが、本音で語ってくれます。「やりがい」「職場の人間関係」など現在の仕事のことはもちろん、「就職までの道のり」や「苦労したこと」など、リアルな体験談を聞くことができます。

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)

