

2025
10

まつどサポステ&キャリアサポートデスク

就職準備セミナー

Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
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。		1 10:00-12:00 ハローワーク出張相談 14:00-15:00 一般職業適性検査	2 10:00-12:00 ハローワーク出張相談 【公開】 13:30-15:30 「ミドルのための 就活応援セミナー」 in ハローワーク5階	3 10:00-12:00 ストレスマネジメント	4 【公開】 13:30-14:00 サポステ説明会
6 10:00-12:00 職場の一日 ～メモの取り方～	7 【公開】 10:30-11:00 サポステ説明会 13:00-15:00 モチベーションアップ	8 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)	9 10:00-12:00 ハローワーク出張相談 14:00-15:00 一般職業適性検査	10 10:00-12:00 行動活性化セミナー	11
13 CLOSED	14 10:00-12:00 3次元CAD基礎講座 入門編 13:00-16:00 はじめてでもできる プログラミング講座	15 10:00-12:00 ハローワーク出張相談 10:00-16:00 Excel実践講座 【公開】 13:30-15:30 職業興味検査+仕事 における価値観検査 in 鎌ケ谷市	16 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	17 10:00-12:00 PC基礎講座(み) 13:00-15:00 オイルパステル	18 13:00-15:00 コミュニティ メイクで変わる 自分発見セミナー
20 10:00-12:00 習慣をつくる	21 11:00-12:00 一般職業適性検査 13:00-16:00 鎌ケ谷出張相談 13:00-15:30 自己PRのコツ	22 10:00-12:00 ハローワーク出張相談 13:00-15:00 ニュースで学ぶ 時事対策	23 10:00-12:00 ハローワーク出張相談 【公開】 13:30-15:30 企業説明会 in アートスポットまつど	24	25 10:00-12:00 PC基礎講座(お) 13:00-15:00 PC基礎講座(お)
27 13:00-15:00 面接対策	28 10:00-12:00 社会人になっても使える アンガーマネジメント	29 10:00-12:00 ハローワーク出張相談	30 10:00-12:00 ハローワーク出張相談 14:00-15:00 一般職業適性検査	31 10:00-12:00 不安・緊張の扱い方 13:00-15:00 PC基礎講座(み)	 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

月～土(祝日休み) 9:30～17:00
(受付は16:30迄)

☎ 047-703-8301



* 公開セミナーを除くすべてのセミナーの参加には、まつどサポステまたはまつどキャリアサポートデスクの利用登録が必要です。(詳細はお問合せください)

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

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、どんな仕事自分が合っているかが見えてきます。これからの働き方を考えるヒントが見つかります。

「ミドルのための就活応援セミナー」 ～非正規・無業から次の一歩へ～

あなたの経験と知見、多くの「チカラ」が今、求められています！ここから次のステージに向けて一緒に取り組んでみませんか？ハローワークとの共催セミナーです。

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・メニューについて説明します
※説明会后に個別相談の予約可（要予約）

企業説明会 場所：キテミテマツド9F(アートスポットまつど)

松戸市近郊の2社をお招きし、業界の話や募集している求人情報、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。
※履歴書不要・服装自由です。

職業興味検査+仕事における価値観検査in鎌ヶ谷市 場所：鎌ヶ谷市役所

職業興味検査は、キャリアプランや進路選択の際に自己理解や職業理解を深めるために役立つ検査です。価値観検査は、仕事に求める価値観や、どのような働き方を重視しているかなどの嗜好性を判定します。自分に合う仕事を見つけるヒントを見つけてみませんか

キャリア関連セミナー

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。これから面接を控えている方にお勧めです。

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。

職場の一日～メモの取り方～

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。「職場で上手くなるコツ」を掴むヒントになると思います。

ニュースで学ぶ時事対策

今社会で起きている事を新聞・ネット記事等見ながら探ります。情報を入手し、自分の考えをまとめ、就活やその後の仕事、生活に役立てましょう！

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

まつどサポステ
LINEははじめました！
ご登録はこちらから！



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。

はじめてでもできる 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。

働くために心身を整える

ストレスマネジメント

人前で意見を言うとき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。

不安・緊張の扱い方

人前で話すとき注目されている気がして…そんな社交的な場面での不安や緊張にどう向き合うか、気持ちの整理のしかたや対処法を学びます。

オイルパステル

多様な表現が可能なオイルパステルを使って自由に絵を描いてみましょう。リラックスした時間を過ごしてみませんか？

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！

社会人になっても使える

アングーマネージメント入門

就活や仕事に活かせる、イライラや怒りの感情とのつき合い方を、個人ワークを通して、一緒に学びましょう！

(コミュニティ)

メイクで変わる自分発見セミナー

メイクを楽しみながら、自分らしい笑顔や前向きな気持ちを見つける体験をしてみませんか。好きな色を取り入れるコツや肌をきれいにさせる工夫なども学べます。

- ・14時半頃～希望者でマツキヨに予約予定です
- ・お持ちの方はメイク道具をご持参ください
- ・事前に質問をいただければ、時間のある限りお答えします！

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。

一般職業適性検査

いろいろな仕事に必要な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。

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

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。予約優先ですが、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。お電話でご予約もできますので、お気軽にお問い合わせください。

☎ 047-703-8301

月～土（祝日休み）9:30～17:00
（受付は16:30まで）

