

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。

第56回マイタウン就職面接会 (ハローワーク足立)

場所：センターまちや3F
ムーブホール
未経験歓迎求人数多。書類選考なし。話を聞くだけでも
OK、足立区・荒川区の企業8社が参加します。
入場無料・自由参加・予約不要・履歴書不要（面接希望
者は紹介状・履歴書等の応募書類を持参）となります。

企業説明会

場所：キテミテマツド9F(アトススポットまつど)
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。※履歴書不要・服装自由です。

職業興味&価値観検査 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。

ふらっと4U 大クリスマスパーティー

場所：柏高島屋新館 BeARIKA10F HALL
はじめの第一歩事業主催！軽食やゲーム
で楽しい時間を過ごしてみませんか？生
きづらさを抱えた方のご参加をお待ちし
ています。
※チラシの申込フォームより要事前予約

「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。

あなたの未来の ライフデザイン

場所：松戸市勤労会館2F
あなたの未来、これから
の人生について、一緒に
考えてみませんか？
※チラシの申込フォーム
より要事前予約

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。

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。

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。
個別ニーズに合わせて実践し、その場で質疑
応答し、疑問を解消していきます。

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

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。

未来をイメージーション

過去から未来までの長い時間軸で、自分に
ついて考える「自己理解」のセミナーです。
過去の自分をヒントに未来の自分の理想の姿を
イメージしてみよう！

秘書検定から学ぶビジネスマナー

秘書検定＝秘書スキルの証明資格と思っていま
せんか？実は、社会人としての基本知識が学べ
証明できる資格なのです。問題を解きながら、
オフィススキルも身につけましょう！

雑談力UPで自分力UP

雑談は人と打ち解ける第一歩ですが、話題に
困っている方も多いのでは！？悩み解決のヒ
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

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。じっくり生活に向かい、
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！

勇者の旅①～⑤

一人一人の考え方や感じ方を大切に、気持ち
と上手に付き合っていくコツを楽しく学ぶ講座
です。全5回全て参加できる方が対象です。

社会人になっても使える アンガーマネジメント入門

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

メンタルトレーニング

～ちいさな気づきが自信につながる～

ふとした気づきが、自信のきっかけになること
があります。このプログラムでは、見逃しがち
な「じぶんの良さ」を見つけていきます。
無理せず、自分らしく成長していきましょう。

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？

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。

睡眠のお話し

体調管理には生活リズムを整える事が大切
です。睡眠と食事の関連等、心身の健康
作りのヒントをお伝えします。

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。

農業体験【持ち物】①軍手 ②汚れてもいい服装と靴 ③帽子 ④飲み物

松戸市で季節ごとの旬な野菜の直売を手がける「株畑直組」渡辺農園で、
草取り、収穫、袋詰めなど、畑のしごとを体験してみませんか？
土にふれ、季節の野菜と向き合いながら、自然の中で体を動かしてリフレ
ッシュできます。※集合時間・場所は参加者に別途お知らせします。

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)