



せたがや若者サポートステーション

ボランティア

ジョブトレ

就活支援

職場見学・仕事講話

交流

コミュニケーション

※各プログラムは中止・延期となる場合がございます

※「☆」は三茶おしごとカフェのセミナールームで開催します

※ボランティアは外部で開催するプログラムです

日	月	火	水	木	金	土
4/27 友引 休み	4/28 仏滅 休み	4/29 大安 休み 昭和の日	4/30 赤口	1 先勝 畑作業 10:00~12:00 にこにこみやさか 清掃体験 16:30~18:00	2 友引	3 先負 休み 憲法記念日
4 仏滅 休み みどりの日	5 大安 休み こどもの日	6 赤口 休み 振替休日	7 先勝	8 友引 畑作業 10:00~12:00 こころぼ 14:00~16:00 こども食堂 (ボランティア) 16:00~19:00	9 先負 PC講座(エクセル・前編) 14:00~16:00 ※5/16(金)の後編とセット	10 仏滅 サポステ見学会 10:00~12:00 メルサポ 気軽に寄れる居場所 (フリースペース) 13:00~16:00 家族会 14:00~16:00
11 大安 休み	12 赤口 休み	13 先勝 ワークラボ「イラスト部」 ~自分の得意を活かす~ 14:00~15:30	14 友引	15 先負 畑作業 10:00~12:00 おさんぼくらぶ 14:00~16:00	16 仏滅 4つの気質セミナー☆ 10:00~12:00 PC講座(エクセル・後編) 14:00~16:00 ※5/9(金)の前編とセット	17 大安 清掃体験 10:00~11:00 OB・OG雑談会 「OB・OGを招いて 就活や仕事について 聞いてみよう」 14:00~15:30
18 赤口 休み	19 先勝 休み	20 友引 ビジネスマナー セミナー☆ 10:00~12:00 PC講座 (パワーポイント編) 14:00~16:30	21 先負 セルフケア& ストレスコーピング 14:00~16:00 	22 仏滅 畑作業 10:00~12:00 こども食堂(ボランティア) 16:00~19:00 集中訓練プログラム 2025年度第一期 スタート! 5/22(木)~7/18(金)	23 大安 おたより発送 14:00~16:30	24 赤口 清掃体験 10:00~11:00 メルサポ 気軽に寄れる居場所 (フリースペース) 13:00~16:00
25 先勝 休み	26 友引 休み	27 大安 NEW 一般社団法人 42Tokyo (見学・体験会) 14:00~17:00	28 赤口 東京わかものHW 見学ツアー 10:30~12:00 富士ネットワークス 株式会社 (仕事講話) 13:00~15:00 シニアスマホ困りごと相談室 (ボランティア) 14:00~15:00	29 先勝 畑作業 10:00~12:00 マルクカレッジ 「苦手な人との 付き合い方」 10:00~12:00	30 友引 職業訓練校ツアー (大田校) 14:00~16:00 面接力アップ セミナー☆ 14:00~17:00	31 先負 清掃体験 10:00~11:00

せたがや若者サポートステーション

三茶おしごとカフェセミナー

HPはこちら↓

「集中訓練2025年度・第一期」参加者募集中!

期間(予定): 5月22日(木)~7月18日(金) 対象: 15~49歳
約2ヶ月間で就職に向けた本格的な準備を! コミュニケーション・PC講座・
ジョブトレーニング・職場体験等、様々なプログラムを通じて、就労の
方向性やイメージを明確化し、自信を持って就労を目指していきます。

- ◆ 履歴書のキ・ホ・ン 5/7(水) 開催時間 10:00~11:00
- ◆ 職務経歴書のキ・ホ・ン 5/14(水) 定員: 20名
- ◆ エゴグラム(性格診断) 5/21(水) ※エゴグラムは28名

※お問い合わせ: 三茶おしごとカフェ ☎03-3411-6604

