

2025

6

まつどキャリアサポートデスク

# 就職支援セミナー

火・木・土  
は無料相談  
実施中!

Mon

Tue

Wed

Thu

Fri

Sat

2	3	4 10:00-12:00 ハロワーク出張相談 10:00-12:00 PC基礎講座 13:00-15:00 PC基礎講座	5 10:00-12:00 ハロワーク出張相談 14:00-15:00 一般職業適性検査 10:00-12:00 3次元CAD基礎講座 入門編	6 10:00-12:00 ストレスマネジメント	7
9 10:00-12:00 職場の一日 ～メモの取り方～	10 12:50-15:30 自己PRのコツ 13:00-15:00 ハロワーク出張相談	11 9:30-11:30 農業体験 10:00-16:00 Excel実践講座	12 10:00-12:00 ハロワーク出張相談	13 10:00-12:00 行動活性化セミナー 11:00-12:00 一般職業適性検査	14 【公開】 13:00-15:00 非正規・無業から 正社員になるには <企業編>
16 11:00-12:00 一般職業適性検査	17	18 10:00-12:00 ハロワーク出張相談 10:00-12:00 経営者による 面接対策	19 10:00-12:00 ハロワーク出張相談 【公開】 13:30-15:30 職業興味検査から 見えてくる適職探索 in ハロワーク5階	20	21 13:00-15:00 【コミュニティ】 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～
23	24 【公開】 10:00-12:00 企業説明会 in 勤労会館2階 13:00-15:00 ハロワーク出張相談	25	26 10:00-12:00 ハロワーク出張相談 14:00-15:00 一般職業適性検査	27 10:00-12:00 不安・緊張の扱い方	28 10:00-12:00 PC基礎講座 13:00-15:00 PC基礎講座
30	<div style="border: 2px solid blue; padding: 10px; text-align: center;"> <p>応募書類作成・PC自主学习に使用可</p> <h2>PCスペース</h2> <p>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。</p> </div>			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

キャリアサポートデスク ☎ 090-3111-1450

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

火・木・土(祝日休み) 10:00～16:00



## 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、どんな仕事が自分に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。

### 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

㈱シダールと他1社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

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。

### 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

松戸市にある無農薬野菜の農園「綾善ファーム」で、種まきや草取り、収穫、袋詰めなど、いろいろな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。

## 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。

## キャリア関連セミナー

### 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。

### 経営者による面接対策

経営者の目線から採用したいと思う人材はどんな人？採用する立場から面接で見るポイントを伺います。

### 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。「職場で上手くやるコツ」を掴むヒントになると思います。

## 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よう。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！

### ストレスマネジメント

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。

### 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。

### 【コミュニティ】

#### 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。

### 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。

### <まつどキャリアサポートデスク>

松戸市が取り組む非正規から正社員を目指す方の就活を応援する事業で公共支援機関です

#### <対象者>

松戸市に在住または在勤の方で、

- ①15歳～54歳の非正規雇用（週20時間以上就業の方）の方
- ②50歳～54歳で現在無業の方（週20時間未満で就業されている方含む）

お申込み  
お問合せ

松戸市委託事業

キャリアサポートデスク

まつど地域若者サポートステーション

※チラシの表面囲みの中参照

☎ 090-3111-1450

火・木・土（祝日休み）10:00～16:00

