

2026

2

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

2	3 11:00-12:00 一般職業適性検査 13:00-15:30 自己PRのコツ	4 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)	5 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	6 10:00-12:00 行動活性化セミナー 13:00-15:00 所内ジョブトレ 悠々ホルンライブ 実行委員会活動	7 【公開】 10:00-12:00 「正規雇用につなげるための整理法と伝え方セミナー」 【公開】 13:30-14:30 みんなで ウォーミングアップ
9 11:00-12:00 一般職業適性検査 13:00-15:00 モチベーションアップ	10 10:00-15:00 勇者の旅①②	11 CLOSED	12 10:00-12:00 ハローワーク出張相談 10:00-16:00 Excel実践講座	13 10:00-12:00 不安・緊張の扱い方 13:00-16:00 はじめてでもできる プログラミング講座	14 【公開】 10:00-10:30 サポステ説明会 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
16 10:00-15:00 勇者の旅③④	17 【公開】 10:00-12:00 企業説明会 in 勤労会館 13:00-16:00 鎌ヶ谷出張相談 15:00-16:00 一般職業適性検査	18 10:00-12:00 ハローワーク出張相談 10:00-12:00 経営者による 面接対策 13:00-15:00 マネープラン	19 10:00-12:00 ハローワーク出張相談 10:00-12:00 AI活用プロセス 【公開】 13:30-15:30 職業興味&価値観 検査から見える 適職探索	20	21 10:00-12:00 PC基礎講座(お) 13:00-15:00 PC基礎講座(お)
23 CLOSED	24 10:00-12:00 ストレスマネジメント 13:00-15:00 話の聴き方	25 10:00-12:00 ハローワーク出張相談 11:00-12:00 一般職業適性検査 13:00-15:00 勇者の旅⑤	26 10:00-12:00 ハローワーク出張相談 10:00-12:00 ゼロから始める Canva入門セミナー 13:00-15:30 長所再発見プログラム	27 10:00-12:00 面接対策 13:00-15:00 所内ジョブトレ 悠々ホルンライブ 実行委員会活動	28
まつどサポステ LINEはじめました！ ご登録はこちらから！ 		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。		 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

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 ☎ 047-703-8301

まつど地域若者サポートステーション

月～土（祝日休み）9:30～17:00

松戸市松戸2060 松戸商工会議所別館2階

（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

サボステ説明会

サボ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。

みんなでウォーミングアップ

場に慣れるところからお試したい人！
就活前に気持ちをほくしたい人！歓迎!!
気軽にゲームを楽しみませんか？

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。

「正規雇用につなげるための整理法と伝え方」 ～非正規で積んだ経験を、次の武器に～

今まで頑張ってきたこと、得たもの。それに気づいて
伝えられるようになるだけで、選択肢は増えます。
非正規で得たもの、ちゃんと評価されましょう！



対象者:松戸市在住、在勤で
非正規雇用(15～54歳)の方
※50～54歳の方は現在無業も可

※詳細はお問合わせください

企業説明会 場所:松戸市勤労会館2F

(株)PCデポコーポレーションと東洋ワークセキュリティ(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。※履歴書不要・服装自由です。

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。

ゼロから始める Canva入門セミナー

簡単にプロっぽいデザインが作れる
無料ツール「Canva」を使うセミナ
ーです。Canvaの豊富なテンプレ
ートを活用しながら、基本的な使い方
を学びます。

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

AI活用プロセス

生成AIを使った 自分の強み発見ワークショ
ップです。「自己分析」「企業分析」「文章
化」を行い、履歴書・職務経歴書や面接で
活かせる「強み」を見つけましょう！
参加にはグーグルアカウントが必要です。

マネープラン

一人暮らしをすると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。

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。

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。

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。「はじめの一步」
を踏み出すヒントを得よう！

ストレスマネジメント

日々のストレスと上手に付き合う方法を学びましょう。仕事や生活
の中で感じているストレスは 知らずに心身に影響を及ぼします。
対処法を学びセルフケアをしていきましょう。

話の聴き方

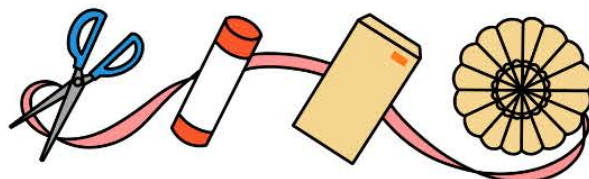
同じ話を聞いても受け取り方は
人それぞれ。他の人の話を、
思い込みなくフラットな気持ちで
聴くには？一緒に学びましょう！

勇者の旅①～⑤

一人一人の考え方や感じ方を大切に
し、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。

所内ジョブトレーニング 悠々ホルンライブ実行委員会活動

3月7日に「クリアを目指して進行中 一悠々ホルン氏スペシャルライブ」が
行われます！そこで使われる装飾を作ってみましょう。封筒を切り抜き貼り
合わせて広げると色々な模様のお花が出来上がります。実行委員活動に参加
してみませんか？



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

サボ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

サボ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

サボステ 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)