

セミナーカレンダー

セミナー開催場所/東京しごとセンター 4階（406教室）

9

September
2026



日	月	火	水	木	金	土
セミナータイトルの色表記について ●緑色/生活力向上セミナー ●青色/コミュニケーションセミナー ●赤色/社会人力UPセミナー ●オレンジ色/就職支援・PCセミナー		1 食生活改善 10:00～11:30	2 就職活動の心構え ～キックオフセミナー～ 10:00～11:30	3 自己理解・自己分析 10:00～11:30	4 PC講座 タイピング トレーニング 13:30～15:30	5
6	7 キャリアチェンジ について 14:00～15:30	8 職業適性チェック 10:00～11:30	9 アングー マネジメント 14:00～15:30	10 職場体験 トレーニング 14:00～15:30	11 働き方を考える 職種研究・働き方 14:00～15:30	12
13	14 求人の探し方 求人票の見方 10:00～11:30	15 就職活動の心構え ～キックオフセミナー～ 14:00～15:30	16 PC講座 Word中級 1日目 13:30～15:30	17 PC講座 Word中級 2日目 13:30～15:30	18 社会人マナー (電話対応) 14:00～15:30	19
20	21 敬老の日	22 国民の祝日	23 秋分の日	24 PC講座 Excel中級 1日目 13:30～15:30	25 PC講座 Excel中級 2日目 13:30～15:30	26
27	28 応募書類の書き方 14:00～15:30	29 合同企業説明会 5階セミナー室 13:00～15:30	30 面接のコツ 模擬面接 14:00～15:30	当セミナーは、【東京しごとセンター専門サポートコーナー】をご利用の方がご参加いただけます。ご希望の方はお問合せください。(各セミナーの2営業日前までにご予約が必要です) ※企業説明会にお申し込みの際は、担当アドバイザーに内容確認をしてください。		

東京しごとセンター 専門サポートコーナー

☎ 03-5211-8701

📍 〒102-0072 東京都千代田区飯田橋 3-10-3
東京しごとセンター5階（専門サポートコーナー）

開館時間

平日：午前9時～午後8時

土曜：午前9時～午後5時

※日曜・祝日・年末年始（12/29～1/3）は休館

東京しごとセンター専門サポート

検索

<https://tokyoshigoto-senmon.net>





9月のセミナー内容



生活力向上セミナー

食生活改善

食事の重要性や栄養バランスの取り方、食事とパフォーマンスの関係について学びます



社会人UPセミナー

社会人マナー (電話対応)

電話の受け方・かけ方・取次ぎ方のポイントや注意点を学び、苦手意識を払拭しましょう



アングーマネジメント

怒りの感情と上手に付き合うための心理トレーニングです。ストレスの軽減や円滑なコミュニケーションの方法を身につけましょう

パソコンセミナー

タイピング トレーニング

タイピングの基本からしっかり学び、楽しみながら正確さとスピードをアップして、パソコン操作をもっと快適にしてみませんか

Word・Excel 中級講座

(2日間コース)
業務の効率化や見栄えの良い資料作成に必要なワンランク上のスキルを学ぶ講座



就職支援セミナー

就職活動の心構え ～キックオフセミナー～

就職活動を始めにあたり、当コーナーの利用方法や就職までのステップなど確認します



合同企業説明会

複数の企業が集まり、会社説明会を行います。企業や業界、仕事を知るための絶好の機会です。希望者には個別面談も実施します

就職支援セミナー

自己理解 自己分析

今までの経験の棚卸しや、自分の特技や苦手なことなど自分自身を理解し職業選択に役立てます



キャリアチェンジ について

新しいスキルを学びながら自身の働き方やキャリアを大きく転換させる選択について理解を深めましょう

職業適性チェック

簡単な職業興味検査を行い、向いている職業や仕事での行動特性を理解します



職場体験 トレーニング

実際の職場で行われるような実務を模擬体験し、仕事のイメージを具体化させ社会人スキルを実践的に習得します

働き方を考える

様々な職種や働き方を学び、ご自身の働き方を見つめなおします

Work life balance



求人の探し方 求人票の見方

求人情報の入手方法や、求人票の記載内容・チェックするポイントをお伝えします



応募書類の書き方

送付状や履歴書、職務経歴書、志望動機書の書き方などを学びます



面接のコツ 模擬面接

緊張を和らげ、自分の力を最大限に発揮できるよう、本番の面接を想定して練習します