

5月の講座情報



詳細・空き状況はお気軽にお問い合わせください。

TEL.0285-25-7002 平日9:00~17:00

ご利用無料

月	火	水	木	金	土	日
4/27 小山 GATB①	28 小山 GATB②	29	30 小山 応募書類・面接対策	1	2	3
4 	5 	6 	7	8 集中 開講式	9	10
11 集中 PC講座①	12 足利 GATB①	13 足利 GATB②	14 足利 応募書類・面接対策 集中 就活講座①	15 集中 グループワーク①	16	17
18 集中 PC講座②	19 栃木 GATB①	20 栃木 GATB②	21 栃木 応募書類・面接対策 集中 就活講座②	22 集中 グループワーク②	23	24
25 集中 PC講座③	26 佐野 GATB①	27 佐野 GATB②	28 佐野 応募書類・面接対策 集中 就活講座③	29 集中 グループワーク③	30	31

 いつここ就活講座
 集中訓練プログラム

※各プログラム・講座のご利用には、サポステでの利用登録と事前面談が必要となります。まずはお気軽にお問い合わせください。

各講座のパンフレットはサポステホームページからご覧いただけます。





詳細・空き状況はお気軽にお問い合わせください。
TEL.0285-25-7002 平日9:00~17:00

ご利用無料

講座詳細 & ハイライト

集中訓練プログラム開講

5/8(金)開講式

就労に向けた知識・スキル・自信を磨く3か月間の通所プログラム

- PC講座
- キャリアセミナー
- グループワーク
- 職場体験 他多数!

働く準備を始めよう

5/14(木)13:30~15:30 就活講座①

就活講座の第1回「働く準備を始めよう」では、長期的なライフプランや、生活にはどのくらいお金が必要なのかを考えていきます。今後の生活を資金面も含め総合的に設計して、就職活動をスタートさせましょう!

「ベーシックキャリアセミナー就活講座」(全9回)
開講日程: 2026年5月14日~7月9日 毎週木曜 13:30~15:30

グループワーク

とちぎ県南サポステのコミュニケーション講座は「人間関係は技術」を合言葉に、職場での雑談場面での状況判断や対処法を練習します。自転車に乗るように人間関係のスキルを学んでいきましょう!

「人間関係技術講座」(全8回) 毎週金曜 10:00~12:00/
開講日程: 2026年5月15日~7月3日 13:30~15:30

パソコン講座

Microsoft Office 2021

Word
Excel
PowerPoint

履歴書に
書ける!



とちぎ県南サポステのパソコン講座は、タイピングの基礎からスタートし、基本のビジネス文書やPowerPointを使用したプレゼンテーションを作成することができるようになります。就活にも、就職後にも役立つ自信がつく実践的な講座です。

「就労を目指す人のためのパソコン講座」(全11回)
開講日程: 2026年5月11日~7月24日 毎週月曜 13:30~15:30

※各プログラム・講座のご利用には、サポステでの利用登録と事前面談が必要となります。まずはお気軽にお問い合わせください。各講座のパンフレットはサポステホームページからもご覧いただけます。

