

# 中野就労セミナーのご案内

## 一緒に一歩を 踏み出しましょう

中野区では、一緒に仕事を探す支援を行っております。  
専門のスタッフがひとりひとりに合わせた支援を行います。  
一人で色々考えるよりも、スタッフ全員で笑顔でお迎えますので、  
いつでもお気軽にお越し下さい。

### カウンセリング

専門のスタッフが笑顔でお迎えし、  
丁寧にお話を伺います。  
一人で悩まず一緒に歩みましょう。

### 履歴書・面接アドバイス

書類作成のお手伝い、模擬面接等  
を行います。「自分だけの履歴書」、  
「自分なりの面接対策」を作ってい  
きましょう。

### 求人情報の提供

ひとりひとりのニーズに合わせた求人  
情報を提供します。また、スタッフが  
当事業に理解のある企業・求人を開  
拓しています。

### 就労準備支援プログラム

生活リズムの改善や就労に必要な就労準備支援  
プログラムを実施しています。ボランティア、農業  
体験、ビジネスマナー、面接の対策、パソコン講座  
など、お気軽にご参加ください。 ※詳細は裏面

### 面接同行・定着支援

独自求人において、面接に同行し側面から支援  
を行います。就労後も不安なことがあれば、  
いつでも相談してください。

#### 【問い合わせ先】

中野就労セミナー 実施会場

Tel : 03-6382-4610

東京都中野区本町6-27-12  
TAS+NAKANO BLD.10階



※ 新中野駅 1 番出口より徒歩 6 分



# 中野就労セミナー 就労準備支援プログラムのご紹介

**多彩な就労準備支援プログラムを実施いたします。**

担当スタッフと相談しながら、興味のある就労準備支援プログラムに参加してみませんか？  
就労準備支援プログラムメニューは皆さんの要望を反映して、定期的に更新し開催いたします。



**中野 散歩**

知っているようで知らない自分が住んでいる街、中野。青空の下、四季を感じ、楽しみながら散歩をします。一緒に散歩をし、体を動かしましょう。



**清掃ボランティア**

公園の清掃活動に参加をすることで、地域の美観を保ち、参加者同士の仲間意識も深まります。



**農園体験**

農業体験で「土」と触れ合う楽しさを実感しませんか？  
体力強化や心のリフレッシュにつながります。



**アート教室 ～大人の塗り絵～**

一見簡単そうに見える塗り絵でも、大人用の塗り絵は配色を考えたり、細かな箇所を塗ることはとても集中力がある作業で、奥が深いです。



**写経教室**

般若心経の書き写しを通じて、心身を整え（リラクゼーション）、字の上達、集中力の向上などにつながります。



**グループワーク**

コミュニケーションに不安はありませんか？一人ではなく、皆と一緒に楽しみながら学びましょう。



**応募書類の作り方・面接対策・ビジネスマナー**

働くための準備として、「応募書類」、「面接対策」、「ビジネスマナー」をセミナー形式で学びます。



**パソコン講座**

就労に向けたパソコンの基本操作の習得、ワードでの案内文書の作成やエクセルでの四則計算、関数による表作成などを学びます。また、履歴書、職務経歴書の作成もできるようになります。

【問い合わせ先】

中野就労セミナー 実施会場

東京都中野区本町6-27-12 TAS+NAKANO BLD.10階 Tel : 03-6382-4610