

令和7年

1月

新宿わかものハローワーク セミナー日程表



	月	火	水	木	金
	30	31	1	2	3
1/6~1/10分 12/23(月)~ 申込開始	6	7 14:30~16:00 応募書類の 書き方・作り方	8 14:00~15:30 【ハロトレセミナー】 職業訓練の受け方・選び方 ~就きたい仕事への近道~	9 14:30~16:00 コミュニケーション	10
1/13~1/17分 1/6(月)~ 申込開始	13 成人の日	14 12/16申込開始!! アイスブレイク 自分を知る	15 各日10:30~15:30 ※3日目は16:00まで コミュニケーション 自己PRを学ぶ	16 16:00~16:30 イメージアップ 面接体験	17
1/20~1/24分 1/6(月)~ 申込開始	20 14:00~15:00 ハロトレコース説明会	21 NEW! 12/23申込開始!! 13:00~13:45 @中野区役所にて申込 適職探し ~自分に合った仕事 探しのポイント~	22	23 14:30~16:00 ビジネスマナー	24
1/27~1/31分 1/14(月)~ 申込開始	27 14:30~16:00 労働法制セミナー ~働くときに知って おきたい法律知識~	28 14:30~16:00 自己分析 ~自分の強みを探す~	29	30 14:30~16:00 面接対策 ~マナーとポイント を知る~	31

対象者

- 正社員での就職を目指す34歳以下の方
- 新宿わかものハローワークをご利用の方及びご利用予定の方

セミナー詳細・申込方法は裏面をチェック!!



令和7年

1月

開催予定のセミナー情報



自己分析～自分の強みを探す～

「私には強みがない」と思っていませんか。
経験の振り返りを通して、獲得したご自身の強みにアプローチ
します。

【ハロトレセミナー】職業訓練の受け方・選び方

「新しい仕事にチャレンジしたい!」「今の知識やスキル・
資格だけでは就職は厳しいかも・・・」と
思っている方。
職業訓練（ハロトレ）を受講することで、
就職に必要なスキルや知識を身につけたり、
ご自身の専門性を高めることも可能です。
また、雇用保険を受給したり、
職業訓練受講給付金を受給できる場合もあります。

このセミナーで職業訓練の制度を知り、
有効に活用しましょう。

※電話・窓口にてお申込み

応募書類の書き方・作り方

就職活動において必須の履歴書・職務経歴書・送付状。
書く・作る・送る際のポイントをお伝えします。
採用担当者に伝わる書類ができるとその後の面接でも話しやすくなります。
誰が見てもわかりやすい書類作成力を身につけましょう!

面接対策～マナーとポイントを知る～

立ち振る舞いのマナーや、話し方のポイントなど
久しぶりに面接を受ける方や、面接が苦手な方をサポート
します。
急な面接でも基本を知っておくと安心です。

面接トレーニング

面接者・人事担当者を体験し本番の面接に臨めるよう、
姿勢・発声・入退室のマナーから質問対応など実践的に学びます。
面接は第一印象が採否を大きく左右します。好印象を与える身
だしなみや立ち振る舞いなど身につけていきましょう。

※電話・窓口にてお申込み

コミュニケーション

ほかの求職者とコミュニケーションゲームに取り組み、
就職活動に必要なコミュニケーションって何か考えてみよう!

*参加者同士のグループワークあり

ビジネスマナー

初めての就職の方や久しぶりの就職の方、わかものハローワーク
でビジネスマナーのおさらいをして、就職活動に自信をつけま
しょう!

*参加者同士のグループワークあり

労働法制セミナー～働くときに知っておきたい法律知識～

求人広告・労働契約のチェックポイント、働くときのトラブ
ルなど、ご自身を守る法律知識を身近な事例から学びます。
困った時の相談窓口や相談方法もご紹介します。

12/23申込開始!!

適職探し～自分に合った仕事探しのポイント～

就職活動を始めると「適職」という
言葉に迷いを感じる方も多くは
ず。
やりたい仕事?向いてる仕事?知
ってる仕事?できる仕事?など...
Jobtagの興味検査を活用して仕事探
しのポイントを考えてみましょう。

※中野区役所での開催です。

(注)当日はスマートフォンまたはタブ
レット端末をご用意ください。

(Wi-Fi 環境あり)



ハロトレコース説明会

東京都が運営する都立職業能力開発センター(中央・城北職業能
力開発センター)で開催予定の訓練コースと都が民間の教育機関
や大学等に委託して実施予定の訓練コースの説明が中心のセミ
ナーです。

「やりたいことが分からない」「就職できるか心配」そんな
不安をお持ちの方は、職業訓練(ハロトレーニング)で働くた
めに必要なスキルを身に付け、自信を持って就職するため、
このセミナーを活用してみてください。

12/16申込開始!!

JOB倶楽部(3日間)

“正社員を目指す”という同じ目的を持つ仲間とグループワーク
を中心とした3日間のセミナーを受講することで、自信を持っ
て就職活動に取り組めるようになることを目的とした講座です。

※電話・窓口にてお申込み

(注)3日間通しての参加となります。

申込方法

開催日の前日までにWEBでお申込み

※適職探し・ハロトレセミナー・JOB倶楽部・面接トレーニングは除く

<https://jsite.mhlw.go.jp/tokyo-hellowork/kyushokusha/115186/102437/118222.html>



お問合せ

新宿わかものハローワーク

〒160-0023 東京都新宿区西新宿1-7-1 松岡セントラルビル9階

TEL

03-5909-8609

(平日10:00~18:00)

