

令和8年

1月

新宿

34歳以下の方のための

わかものハローワーク

# セミナーカレンダー



申込時期

月

火

水

木

金

1/5(月)  
～9(金)分

12/15(月)  
申込開始

5



6



7



8

14:30～16:00

「選ばれるため」  
の応募書類  
～魔法の言葉を  
見つけよう～



9

15:00～16:15

ハロートレーニング  
セミナー  
～職業訓練の受け方・  
選び方～

1/12(月)  
～16(金)分

12/22(月)  
申込開始

12



12/15申込開始!!

13

JOB倶楽部 (3日間) 各日10:30～15:30

(最終日16:00まで)

アイスブレイク  
自分を知る

コミュニケーション  
自己PRを学ぶ

イメージアップ  
面接体験

14

15

16

14:30～15:30

業界セミナー  
(KMユナイテッド)

1/19(月)～  
23(金)分

1/5(月)  
申込開始

19

15:00～16:00

ハロートレーニング  
コース説明会



20

14:30～16:00

あなたにも必ず  
見つかる!  
強み・長所の探し方

12/22申込開始!!  
(中野区役所にて申込)

21

12:45～13:45

適職探し  
～自分に合った仕事  
探しのポイント～  
@中野区役所1階

22

14:30～16:00

磨こう面接術  
～不安を自信に!  
面接突破～

23



1/26(月)～  
30(金)分

1/13(火)  
申込開始

26

14:30～16:00

労働法制セミナー  
～知ってるだけで  
安心! 働き方の  
ルールBOOK～

27

14:30～16:00

ゲームで鍛える!  
コミュカ  
トレーニング

28

14:30～16:00

好感度アップ!  
今日から使える  
ビジネスマナー

29



30



対象者

- ◆ 正社員を目指す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

申込方法

- ◆ 申込開始日10時～開催日の前日18時までに、新宿わかものハローワークHP (イベント案内) よりお申込みください!

※ JOB倶楽部 のみ 窓口・電話にてお申込みとなります

お申込・  
問い合わせ

新宿わかものハローワーク

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

(受付時間 平日10時～18時)



令和8年

1月

# 開催予定のセミナー情報



## 新宿わかものハローワークの セミナーについて

- ・予約制／定員12名（JOB倶楽部16名）
- ・セミナー終了後、窓口にて就職活動の状況について聞き取ります。
- ・雇用保険（失業給付）の【**求職活動実績**】に該当します。
- ・一部のセミナーはグループワークがあります。

## 「選ばれるため」の応募書類

～魔法の言葉を見つけよう～

就職活動に必須の履歴書・職務経歴書・送付状を書く、作る、送る際のポイントを紹介します。  
伝わる書類ができれば、面接もスムーズに。  
「選ばれるため」の分かりやすい書類作成力を身につけましょう！



## ハートトレーニングセミナー

～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！」「今の知識やスキルだけでは不安…」と感じている方へ。  
職業訓練の制度を知り、有効に活用しましょう。



## 業界セミナー（KMユナイテッド）

建設業が抱える様々な問題（人材育成や幅広い事務業務等）の解決に取り組む企業の担当者が直接、企業概要や業界の現在と未来をご説明します。  
1月30日にミニ面接会を開催予定ですが、応募に関わらず、お気軽にご参加ください。



## ハートトレーニングコース説明会

都立職業能力開発センターで開講予定の訓練コースや、東京都が民間の教育機関・大学などに委託して実施する訓練コースについてご紹介します。



## あなたにも必ず見つかる！強み・長所の探し方

「私には強みがない」と感じていませんか？  
これまでの経験を振り返りながら、自分が身につけてきた能力や特性に目を向け、自分らしさを再発見するきっかけにしましょう。



## JOB倶楽部（3日間）

窓口・電話にて受付

“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。

（注）3日間通しての参加となります。

## 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いはず。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1階での開催です。

スマホかタブレットをご持参ください（Wi-Fi 環境あり）。

### 申込方法

中野区HPから申込（電話受付可）

中野区産業振興課中小企業支援係

TEL 03-3228-8729（平日8：30～17：00）

## 磨こう面接術～不安を自信に！面接突破～

久しぶりに面接を受ける方や、面接が不安な方に、立ち居振る舞いのマナーや話し方のポイントなどをサポートします。

面接の場で緊張しないためにも、事前に基本を押さえ、自信を持って面接に臨みましょう。

## 労働法制セミナー

～知ってるだけで安心！働き方のルールBOOK～

求人広告や労働契約のチェックポイント、働くうえでのトラブルなど、自分自身を守るための法律知識を身近な事例から学びましょう。

困ったときの相談窓口もご紹介します。

## ゲームで鍛える！コミュカトレーニング

就職活動や職場で信頼関係を築くうえで、コミュニケーションは重要なスキルです。ゲームを通し、就職活動や職場で求められるコミュニケーション力を鍛えましょう。

## 好感度アップ！今日から使えるビジネスマナー

初めての就職活動の方や、久しぶりに働く方に向けて基本的なビジネスマナーをおさらいします。身だしなみや言葉遣いなど、職場で円滑に過ごせるよう確認しましょう。