

令和8年

2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

2/2(月)
～6(金)分

1/19(月)
申込開始

2



1/13申込開始!!

3



4

5

6



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

2/9(月)
～13(金)分

1/26(月)
申込開始

9



13:00～14:45
プログラミング体験
セミナー

（共催：都立城東職業能力
開発センター 江戸川校）

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～



10



11



12

14:30～16:00

ゲームで鍛える！
コミュニ
ケーション
トレーニング

13



2/16(月)
～20(金)分

2/2(月)
申込開始

16

14:30～16:00

モヤモヤ解消！
適職発見セミナー

14:30～15:30
オンラインセミナー
就職活動ガイダンス

17

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～

18

14:00～16:00

（特別セミナー）
やり方さえ知れば、
誰でもできる
ディスカッション
セミナー

19

14:30～16:00

あなたにも必ず
見つかる！
強み・長所の探し方

20

14:30～15:30
※質問コーナーあ
り（希望者のみ）

介護のおしごと
入門セミナー
第2弾

1/23(月)
～27(金)分

2/9(月)
申込開始

23



24

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～

25



26

14:30～16:00

磨こう面接術
～不安を自信に！
面接突破～

27



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

2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。

プログラミング体験セミナー（特別セミナー）

（共催：都立城東職業能力開発センター 江戸川校）

「メカトロニクス」って難しそう？いえ、実は身近でワクワクする技術です。
タブレットを使ってプログラミング！専門知識は一切不要！
職業訓練校の現役講師（職業訓練指導員）が初歩から丁寧に伝授します。最新の「ものづくり」の裏側や、業界で働く魅力もたっぷりお届けします。

ハロー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。

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。

モヤモヤ解消！適職探し発見セミナー

「適職って何だろう？」と迷う方に向けて、やりたい仕事・向いている仕事・できる仕事など、自分に合った仕事探しのヒントをお伝えします。「Job Tag」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。
※スマホかタブレットをご持参ください（Wi-Fi 環境あり）。

就職活動ガイダンス（オンラインセミナー）

就職活動を始めるにあたって、スケジュールの立て方や心構えなど、基本的な準備について学びます。オンライン（Zoom）での受講なので、自宅から気軽に参加できます。

「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！

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。



やり方さえ知れば、誰でもできる

ディスカッションセミナー（特別セミナー）

グループディスカッションは、話のうまさよりやり方が大切。立ち回り方や意見の出し方など、基本のコツを社会で使えるワークを通して実践的に学びます。

「何をすればいいかわからない」「とりあえず一度経験したい」そんな方でも安心して参加できる、練習感覚のセミナーです。

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。

介護のおしごと入門セミナー 第2弾

（特別セミナー）

介護施設の種類・働き方などをお話しすると共に、参加企業の担当者から仕事の魅力や現場の状況を聞くことができます！

前回好評だった介護関係セミナーの第2弾！話を聞いてみたら、意外なところに「やってみたい！」を感じるかもしれません。個別に質問や相談ができる時間を設けています。

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。

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。

