令和８年
10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
10/1(木) ～2(金)分 9/14(月) 申込開始				1	2 14:30～15:30 （特別セミナー）“地方”が あなたの選択肢に ～仕事も、暮らしも、 もっと自由に！～ ①14:00～ ②15:00～ 面接 トレーニング
10/5(月) ～9(金)分 9/21(月) 申込開始	5 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～	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	7 コミュニケーション 自己PRを学ぶ	8 イメージアップ 面接体験	9
10/13(火) ～16(金)分 9/28(月) 申込開始	12 スポーツの日	13 14:30～16:00 モヤモヤ解消！ 適職発見セミナー	14 ①14:00～ ②15:00～ ③16:00～ 面接 トレーニング	15 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～	16 ①14:00～ ②15:00～ 面接 トレーニング
10/19(月) ～23(金)分 10/5(月) 申込開始	19	20 14:30～16:00 ゲームで鍛える！ コミュ力 トレーニング	21 ①14:00～ ②15:00～ ③16:00～ 面接 トレーニング	22 14:30～16:00 あなたにも必ず 見つかる！ 強み・長所の探し方	23 14:30～16:00 （特別セミナー） 社会人として知って おきたいお金の話 ①14:00～ ②15:00～ 面接 トレーニング
10/26(月) ～30(金)分 10/12(月) 申込開始 ※IT業界 セミナーは 10/5（月） 申込開始	2部制で開催!! 26 10:30～12:00 14:30～16:00 IT業界セミナー＆ 体験会（北斗株式会社） 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 磨こう面接術 ～不安を自信に！ 面接突破～	28 ①14:00～ ②15:00～ ③16:00～ 面接 トレーニング	29	30 開庁時間変更 （10：00～ 17：15） ※システム更改 のため

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
※ 面接トレーニング **は個別支援を利用中の方のみ申込みできます**

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 面接トレーニング **のみ 窓口・電話にてお申込みとなります**

お申込・問い合せ

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
10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）
・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。**

“地方”があなたの選択肢に　～仕事も、暮らしも、もっと自由に！～（特別セミナー）

仕事だけではなく、生活・暮らしも大切に考えて、自分らしい人生を送るためのヒントが得られるセミナーです！
新たな選択肢や自分らしい人生が送れる環境・場所を一緒に考えてみませんか？

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。

モヤモヤ解消！適職発見セミナー

「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）。

「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！

ゲームで鍛える！コミュ力トレーニング

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。

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。

社会人として知っておきたいお金の話
（特別セミナー）

お金の貯め方・使い方から投資、NISA、iDeCo、金融トラブルまで。
現役ファイナンシャルプランナーが社会人として知っておきたいお金の基本をやさしく解説！
将来がちょっと安心になるセミナーです。

IT業界セミナー＆体験会（北斗株式会社）

「ITエンジニアってどんな仕事？」そんな疑問を解消できる業界セミナーです。北斗株式会社の社員から仕事の魅力やキャリアについて直接聞けるほか、実際の機材を使った体験会も実施。IT業界に興味のある方はぜひご参加ください。
※10/30(金)にミニ面接会も開催します！

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。

面接トレーニング　窓口・電話にて受付

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居振る舞いなどを身につけていきましょう！

10月30日（金）開庁時間変更
（10：00～**17：15**）※システム更改のため