

2026年

3月

SNS
毎日
更新中

3/9~3/11 パソコンウィーク

3/3・16・24・30 就職支援セミナー

各地のハローワーク等で無料相談実施中

サポステ イベント告知

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
休館日		とまこまい ビジネスマナーセミナー 「敬語をマスター しよう」 13:30～15:00	出張相談会 白老町 いきいき4・6 10:00～12:00			休館日
	サポステ開館時間 10 : 00 ～ 17 : 00					
8	9	10	11	12	13	14
休館日	とまこまいサポステパソコンウィーク 各日1回 定員2名			出張相談会 伊達市 ハローワーク伊達 13:30～15:30	出張相談会 室蘭市 ハローワーク室蘭 10:00～12:00	とまこまい 開所日
	 Word 「図形を活用した リーフレットの作成」 13:30～15:00	 Excel 「関数を使った 計算式」 13:30～15:00	 PowerPoint 「プレゼンテーション 資料の作成」 13:30～15:00			
サポステ開館時間 10 : 00 ～ 17 : 00						
15	16	17	18	19	20	21
休館日	とまこまい ビジネスマナーセミナー 「電話応対を 学ぼう」 13:30～15:00		出張相談会 白老町 いきいき4・6 13:30～15:30		休館日 春分の日	休館日
	サポステ開館時間 10 : 00 ～ 17 : 00					
22	23	24	25	26	27	28
休館日		とまこまい 職業理解セミナー 「求人票を見る時の ポイント」 13:30～15:00	出張相談会 苫小牧市 ワークプラザとまこまい 14:00～16:00			休館日
	サポステ開館時間 10 : 00 ～ 17 : 00					
29	30	31	 バーチャル サポステ アバターとニックネームで 気軽に相談OK！ 			
休館日	とまこまい 自己理解セミナー 「短所を長所に リフレーミング」 13:30～15:00					
	10 : 00 ～ 17 : 00					

とまこまい若者サポートステーション

とまこまい「サポステ・プラス」

苫小牧市表町3丁目2-13

王子不動産第2ビル6階

☎0144-84-8670

✉ tomasapo@career-bank.co.jp

むろらん地域若者サポートステーション

むろらん地域「サポステ・プラス」

登別市中央町4丁目11番地

登別中央ショッピングセンターアーニス2階

☎0143-50-6186

✉ tomasapo@career-bank.co.jp