

セミナー・プログラムのご案内

2025年度



日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
				ビジネスマナー (メールコミュニケーション) 10:30~12:00	PC講座 (入門・タイピング) 10:30~12:00	休み
4	5	6	7	8	9	10
	休み	休み		自己理解 (目標設定) 13:30~15:30	制作・ものづくり 10:30~12:00	
11	12	13	14	15	16	17
		ストレスマネジメント 10:30~12:00	求人検索 各種保険も学ぼう 10:30~12:00	会社説明会 (オンライン参加可) 13:30~15:00	オンライン面接対策 (面接BOX利用) 13:30~15:30	
18	19	20	21	22	23	24
		農業体験 現地13:00~15:30	魅力的な 応募書類作成 10:30~12:00	PC講座 (Excel初級) 13:30~15:30	レジリエンスを高め よう(オンライン可) 10:30~12:00	
25	26	27	28	29	30	31
セミナーは しごとセンター 4階で開催します。 (406教室)		PC講座 (Word中級) 13:30~15:30	コミュニケーション (しごとの価値観) 10:30~12:00	面接トレーニング 座学編(オンライン可) 13:30~15:30	面接トレーニング 実技編 13:30~15:30	

- 赤色は生活力UPセミナー
- 青色は社会力UPセミナー
- 緑色は就職力UPセミナー

★職場見学は
別途コーナー内でご案内します。

※グループプログラムは、「東京しごとセンター専門サポートコーナー」をご利用の方がご参加頂けます。ご参加ご希望の方は支援員までお問合せください。

※外出セミナーで交通費が発生する場合は利用者様負担となります。

就労することが困難な方への
就労支援窓口

専門サポート コーナー

社会力UPセミナー

ストレスマネジメント

ストレッチなどをしながらストレス
を少なくする方法を学びます

ビジネスマナー (メールコミュニケーション)

メールでの
ビジネスマナーを学びます

コミュニケーション (しごとの価値観)

ヴァリューカードを利用して
自分の優先順位を知ろう

レジリエンスを高めよう

困難やストレスに耐え、回復す
る力を高める方法を知ろう

オンライン
参加もOK

座学のみ
オンライン
参加もOK

就職力UPセミナー

職場見学

働く現場を見に行き
職場の方々の意見を聞こう！

会社説明会

求人企業をコーナーにお招き
して会社紹介をしてもらいます

面接トレーニング

模擬面接等を実施して
本番に備えよう

求人検索と各種保険

ネット検索の仕方と
各種保険について学ぼう

PC講座

(入門・タイピング)

電源を入れるところから
タイピングまで練習しよう

PC講座

(Excel初級)

SUM関数やRANKなどを
利用してみよう

PC講座

(Word中級)

Wordで差込印刷を
試してみよう

応募書類作成

応募動機を考えながら
履歴書を作成しよう

オンライン面接対策

オンライン面接に備えて
実戦的に練習しよう

2025年度

5月

生活力UPセミナー

自己理解(目標設定)

ライフラインチャートなどを
利用して目標設定をしよう

制作・ものづくり

季節にかかわる
小物をつくろう

農業体験

実際の農場で植え付け
や収穫を体験しよう

東京しごとセンター 専門サポートコーナー

お問合せ

Tel : 03-5211-8701

〒102-0072

東京都千代田区飯田橋3-10-3

東京しごとセンター5階(専門サポートコーナー)

【開館時間】

平日：午前9時～午後8時

土曜：午前9時～午後5時

日曜・休日・年末年始(12/29～1/3)は休館

※セミナーは しごとセンター4階で
開催します。(406教室)