

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

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	4	5	6
		ストレスマネジメント 10:30~12:00	自己理解 (目標設定) 13:30~15:30	PC講座 (入門・タイピング) 10:30~12:00	パーソナルカラー を知ろう 10:30~12:00	
7	8	9	10	11	12	13
		PC講座 (Word中級) 13:30~15:30	ビジネスマナー (メールコミュニケーション) 10:30~12:00	求人検索 各種保険も学ぼう 10:30~12:00	制作・ものづくり 10:30~12:00	
14	15	16	17	18	19	20
休み		PC講座 (Excel中級) 13:30~15:30	魅力的な 応募書類作成 10:30~12:00	会社説明会 (オンライン参加可) 13:30~15:00	アンガーマネジメント (オンライン可) 10:30~12:00	
21	22	23	24	25	26	27
		休み	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 実践編 13:30~15:30	
28	29	30				
	★職場見学は 別途コーナー内でご案内します。		●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			セミナーは しごとセンター 4階で開催します。 (406教室)

※セミナー・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」をご利用中の方がご参加頂けます。ご参加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。

東京しごとセンター

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

**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

**ビジネスマナー
(メールコミュニケーション)**
メールを利用した際の
ビジネスマナーを学びます

アングーマネジメント
「怒り」とより良く
付き合っていく方法を学びます

就職力UPセミナー

職場見学
働く現場を見に行って
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

求人検索&各種保険
ネット検索の仕方と
各種保険について学ぼう

面接トレーニング
面接本番に向けて基本から
応用まで学ぼう

**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中級)**
if関数や条件付き書式などの
関数応用編です

**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
応募動機を考えたが
履歴書を作成しよう

セミナー・プログラムの内容

2025年度



9月



生活力UPセミナー

自己理解 (目標設定)
ライフキャリアレインボーなどを
利用して目標設定をしよう

制作・ものづくり
季節のこもを作ろう

**パーソナルカラー
を知ろう**
自分に合う色を見つけて
今後の生活に活かそう

オンライン
参加もOK

オンライン
参加もOK

座学のみ
オンライン
参加もOK

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・祝日・年末年始 (12/29～1/3) は休館

※セミナー会場はしごとセンター4階で
行います。(406教室)