

セミナー・プログラムのご案内

2025年度

11月

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
	休み		PC講座 (入門・タイピング) 10:30~12:00	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	
9	10	11	12	13	14	15
		コミュニケーション (しごとの価値観) 10:30~12:00	制作・ものづくり 10:30~12:00	業界求人マーケットを 知ろう (オンライン可) 10:30~12:00	ビジネスマナー (メールコミュニケーション) 10:30~12:00	
16	17	18	19	20	21	22
		PC講座 (Excel初級) 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	オンライン面接対策 (面接BOX利用) 13:30~15:30	
23/30	24	25	26	27	28	29
	休み	PC講座 (Word中級) 13:30~15:30	求人検索 各種保険も学ぼう 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	セミナーは しごとセンター 4階で 開催します。 (406教室)

●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。

※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。

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)
メールを利用した際の
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

2025年度

11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
クリスマスリースを
手作りしよう

就職力UPセミナー

オンライン
参加もOK

座学のみ
オンライン
参加もOK

オンライン
参加もOK

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
面接本番に向けて基本から
応用まで学ぼう

業界求人マーケットを知ろう
求人開拓員から求人マーケッ
トを学ぼう

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

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

PC講座
(Excel初級編)
SUM関数やRANKなどを
利用してみよう

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

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

PC講座
(Word中級)
Wordで差込印刷を
試してみよう

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・祝日・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)