

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

2026年度



3月

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
<div>●赤色は生活力UPセミナー</div> <div>●青色は社会力UPセミナー</div> <div>●緑色は就職力UPセミナー</div>		<div>ビジネスマナー</div> <div>(メールコミュニケーション)</div> <div>10:30~12:00</div>	<div>ストレス</div> <div>マネジメント</div> <div>10:30~12:00</div>	<div>求人検索</div> <div>各種保険も学ぼう</div> <div>10:30~12:00</div>	<div>PC講座</div> <div>(入門・タイピング)</div> <div>10:30~12:00</div>	
8	9	10	11	12	13	14
		<div>自己理解</div> <div>(目標設定)</div> <div>13:30~15:30</div>	<div>魅力的な</div> <div>応募書類作成</div> <div>10:30~12:00</div>	<div>PC講座</div> <div>(PowerPoint)</div> <div>13:30~15:30</div>	<div>アングーマネジメント</div> <div>(オンライン可)</div> <div>10:30~12:00</div>	
15	16	17	18	19	20	21
		<div>PC講座</div> <div>(Word中級)</div> <div>13:30~15:30</div>	<div>制作・ものづくり</div> <div>10:30~12:00</div>	<div>会社説明会</div> <div>(オンライン参加可)</div> <div>13:30~15:00</div>	<div>休み</div>	
22	23	24	25	26	27	28
	<div>面接トレーニング</div> <div>座学編 (オンライン可)</div> <div>13:30~15:30</div>	<div>面接トレーニング</div> <div>実技編</div> <div>13:30~15:30</div>	<div>コミュニケーション</div> <div>(しごとの価値観)</div> <div>10:30~12:00</div>	<div>PC講座</div> <div>(Excel中級)</div> <div>13:30~15:30</div>		
29	30	31				
		★職場見学は 別途コーナー内でご案内します。			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

オンライン
参加もOK

アンガーマネジメント
「怒り」とより良く
付き合っていく方法を学びます

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

就職力UPセミナー

オンライン
参加もOK

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

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

座学のみ
オンライン
参加もOK

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
(PowerPoint)**
PowerPointを利用して
プレゼンの練習をしよう

**PC講座
(Excel中級編)**
関数やグラフなどを
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
(Word中級)**
Wordで差込印刷を
試してみよう

セミナー・プログラムの内容

2026年度

3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
レジンでこものを作成しよう

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）