

## 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
●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		ビジネスマナー (メールコミュニケーション) 10:30~12:00	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	PC講座 (入門・タイピング) 10:30~12:00	
8	9	10	11	12	13	14
		自己理解 (目標設定) 13:30~15:30	魅力的な 応募書類作成 10:30~12:00	PC講座 (PowerPoint) 13:30~15:30	アンガーマネジメント (オンライン可) 10:30~12:00	
15	16	17	18	19	20	21
		PC講座 (Word中級) 13:30~15:30	制作・ものづくり 10:30~12:00	会社説明会 (オンライン参加可) 13:30~15:00		
22	23	24	25	26	27	28
	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	コミュニケーション (しごとの価値観) 10:30~12:00	PC講座 (Excel中級) 13:30~15:30		
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

オンライン  
参加もOK

アンガーマネジメント  
「怒り」とより良い  
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

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

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

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）

## 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