

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

6月

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
		マインドフルネス 10:30~12:00	ビジネスマナー (身だしなみ・電話対応) 10:30~12:00	コミュニケーション (傾聴を学ぶ) (オンライン参加可) 13:30~15:30	PC講座 (Word初級) 13:30~15:30	
8	9	10	11	12	13	14
		PC講座 (PowerPoint) 13:30~15:30	求人検索 各種保険も学ぼう 10:30~12:00	自己理解 (目標設定) 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
		パーソナルカラー を知ろう 10:30~12:00	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	暮らしとお金の話 (オンライン参加可) 13:30~15:30	
22	23	24	25	26	27	28
		PC講座 (Excel中級) 13:30~15:30	コミュニケーション (アサーション) 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	
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)

※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」をご利用中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。

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

コミュニケーション
(アサーション)
「相手も自分も気持ちよく」
コミュニケーションを実践しよう

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

オンライン
参加もOK

ビジネスマナー
(身だしなみ・電話応対)
身だしなみや電話応対など
ビジネスマナーを学びます

コミュニケーション
(傾聴を学ぶ)
コミュニケーションを行う上で
傾聴のテクニックを身につけよう

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
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

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初級)
Wordを利用して
ご案内カードをつくろう

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

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

オンライン
参加もOK

座学のみ
オンライン
参加もOK

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

くらしとお金の話
詐欺や犯罪に巻き込まれな
いために&貯蓄について

マインドフルネス
瞑想体験を通じて「今、こ
こ」を実感してみよう

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

2025年度

6月

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)