

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

1月

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
				❄️冬休み❄️	❄️冬休み❄️	❄️冬休み❄️
4	5	6	7	8	9	10
		ビジネスマナー (メールコミュニケーション) 10:30~12:00	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	魅力的な 応募書類作成 10:30~12:00	
11	12	13	14	15	16	17
休み			ストレスマネジメント 10:30~12:00	制作・ものづくり 10:30~12:00	コミュニケーション (しごとの価値観) 10:30~12:00	
18	19	20	21	22	23	24
セミナーは しごとセンター 4階で開催します。 (406教室)		自己理解 (目標設定) 13:30~15:30	業界求人マーケットを 知ろう (オンライン可) 10:30~12:00	会社説明会 (オンライン参加可) 13:30~15:00	PC講座 (Word中級) 13:30~15:30	
25	26	27	28	29	30	31
★職場見学は 別途コーナー内でご案内します		求人検索 各種保険も学ぼう 10:30~12:00	PC講座 (Excel初心者) 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・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

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

就職力UPセミナー

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

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

**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

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
(Word中級)
Wordで差込印刷を
試してみよう

PC講座
(Excel初心者)
表作成や図の挿入などから
カレンダーを作成しよう

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

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

セミナー・プログラムの内容

2025年度

1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
スノードームを制作しよう

**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

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)