

セミナーカレンダー

セミナー開催場所/東京しごとセンター 4階 (406教室)

5
May
2026




専門サポート
コーナー
Specialized support corner

日	月	火	水	木	金	土
セミナータイトルの色表記について ●緑色/生活力向上セミナー ●青色/コミュニケーションセミナー ●赤色/社会人UPセミナー ●オレンジ色/就職支援・PCセミナー		当セミナーは、【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いただけます。ご希望の方はお問合せください。(各セミナーの2営業日前までにご予約が必要です) ※企業説明会にお申し込みの際は、担当アドバイザーに内容確認をしてください。			1	2
3 憲法記念日	4 みどりの日	5 こどもの日 	6 振替休日	7	8 食生活改善 10:00~11:30	9
10 Mother's Day 	11	12 利用説明会 ~キックオフセミナー~ 14:00~15:30	13 ストレス コントロール 10:00~11:30	14 タイピング トレーニング 14:00~15:30	15 自己理解・自己分析 10:00~11:30	16
17	18 社会人マナー (電話対応) 10:00~11:30	19 PC講座 Word初級 1日目 13:30~15:30	20 PC講座 Word初級 2日目 13:30~15:30	21 働き方を考える 職種研究・働き方 14:00~15:30	22 言葉の伝え方 14:00~15:30	23
24/31	25 求人探し方 求人票の見方 14:00~15:30	26 応募書類の書き方 10:00~11:30	27 PC講座 Excel初級 1日目 13:30~15:30	28 PC講座 Excel初級 2日目 13:30~15:30	29 面接のコツ 模擬面接 14:00~15:30	30

東京しごとセンター 専門サポートコーナー

☎ 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

東京しごとセンター専門サポート

検索

<https://tokyoshigoto-senmon.net>





5月のセミナー内容



就労することが困難な方への就労支援窓口
東京しごとセンター 専門サポートコーナー

生活力向上セミナー

食生活改善

食事の重要性や栄養バランスの取り方、食事とパフォーマンスの関係について学びます



社会人力UPセミナー

ストレスコントロール

心身にかかるストレスを自覚し、その影響を最小限に抑えながら適切に対処する方法を身につけましょう

社会人マナー (電話対応)

電話の受け方・かけ方・取次ぎ方のポイントや注意点を学び、苦手意識を払拭しましょう



パソコンセミナー

PC講座

WordやExcelの基本操作を学ぶための講座
文章作成や表計算の基本、データの整理や分析方法などの基本操作を学びます
(2日間コース)

タイピングトレーニング

タイピングの基本からしっかり学び、楽しみながら正確さとスピードをアップして、パソコン操作をもっと快適にしてみませんか



就職支援セミナー

利用説明会 ～キックオフセミナー～

就職活動を始めるにあたり、当コーナーの利用方法や就職までのステップなど確認します



求人探し方 求人票の見方

求人情報の入手方法や、求人票の記載内容・チェックするポイントをお伝えします



自己理解・自己分析

今までの経験の棚卸しや、自分の特技や苦手なことなど自分自身を理解し職業選択に役立っています

応募書類の書き方

送付状や履歴書、職務経歴書、志望動機の書き方などを学びます



働き方を考える

様々な職種や働き方を学び、ご自身の働き方を見つめます

面接のコツ 模擬面接

緊張を和らげ、自分の力を最大限に発揮できるよう、本番の面接を想定して練習します

コミュニケーションセミナー

言葉の伝え方

自分も相手も大切にするコミュニケーション方法を学びましょう

