# 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）

12
December
2026



| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| セミナータイトルの色表記について<br>●緑色/生活自立セミナー<br>●青色/社会自立セミナー<br>●赤色/就労自立セミナー<br>●オレンジ色/PC講座<br>●紫色/企業説明会 | | 1<br>職業適性チェック<br>10：00～11：30 | 2<br>PC講座<br>PowerPoint<br>13：30～15：30 | 3<br>言葉の伝え方<br>14：00～15：30 | 4<br>職場体験<br>トレーニング<br>14：00～15：30 | 5 |
| 6 | 7 | 8<br>自己理解・自己分析<br>10：00～11：30 | 9<br>就職活動の心構え<br>～キックオフセミナー～<br>10：00～11：30 | 10<br>PC講座<br>Excel初級１日目<br>13：30～15：30 | 11<br>PC講座<br>Excel初級２日目<br>13：30～15：30 | 12 |
| 13 | 14 | 15<br>求人の探し方<br>求人票の見方<br>10：00～11：30 | 16<br>応募書類の書き方<br>10：00～11：30 | 17<br>ストレス<br>コントロール<br>14：00～15：30 | 18 | 19 |
| 20 | 21 | 22 | 23<br>就職活動の心構え<br>～キックオフセミナー～<br>14：00～15：30 | 24<br>企業説明会<br>13：30～15：00 | 25 | 26 |
| 27 | 28 | 29 休館日 | 30 休館日 | 31 休館日 | 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】をご利用中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)<br>※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。 | |

専門サポートコーナー
Specialized support corner

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/

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

# 12月のセミナー内容



## 社会自立セミナー

### 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

### 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



## PC講座

### Excel初級講座

（２日間コース）
Excelの基本操作を学ぶための講座
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

### PowerPoint講座

プレゼンテーションソフト「PowerPoint」の操作方法や、伝わりやすい資料作成のコツを学びましょう

## 企業説明会

### 企業説明会

企業が自社を知ってもらうために開催する説明会です
事業内容、理念、社風、採用情報などを直接伝えていただきます
希望者には個別面談も実施します

## 就労自立セミナー

### 就職活動の心構え ～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



### 職場体験トレーニング

実際の職場で行われるような実務を模擬体験し、仕事のイメージを具体化させ社会人スキルを実践的に習得します

### 職業適性チェック

簡単な職業興味検査を行い、向いている職業や仕事での行動特性を理解します

### 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てます



### 求人の探し方 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

### 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

