

ふみだす女子の

無料

女性限定

パソコン&しごと準備講座

2015

「人間関係がちょっぴり苦手」「つつい周りの人と比べてしまう」
「社会に出てやっていけるか不安」「仕事に就いても、なかなか続かない」
「インターネットやメールはするけれど、パソコンは苦手」

あなたにあったしごとや働き方を考えるお手伝いをします。
同じような悩みをもった女子といっしょだから安心。全部受けても、希望のコースだけでも受講できます。

9/18(金)
締切

①パソコン基礎編(全6回)

【日時】10月7日(水)～10月23日(金)
13:30～16:30
【場所】アイセル21 41集会室

資格までは必要ないけれど、仕事で使うパソコンは習いたいという女子向けに、パソコンの基本操作や文字入力、Word、Excelなどを学びます。
わからないことは何度でも質問してください。経験豊富な女性スタッフが講師を務めます。



9/18(金)
締切

②ジョブトレーニング編(全4回)

【日時】10月28日(水)～11月6日(金)
13:30～16:00
【場所】アイセル21 41集会室

職場でのコミュニケーションの仕方や仕事の段取り、やり方など、実際の職場で働くことをイメージしたトレーニングです。ビジネスメール(PC)やビジネス文書の作成、休み時間の過ごし方など、誰も教えてくれない職場のルールについてもわかりやすく紹介します。



10/16(金)
締切

③しごと準備編(9日間 全14講座)

【日時】11月11日(水)～12月3日(木)
13:30～15:00 / 10:30～15:00
【場所】アイセル21 研修室ほか

応募書類の書き方や面接のコツ、コミュニケーションや体調の整え方など、役立つ情報がいっぱいです。
しごと準備編の修了後、希望者には女性会館での就労体験のプログラムも用意しています。



募集要項

- 対象 働きづらさに悩む概ね39歳までの独身女性 各15人(お子様のいる方は対象外となります)
- 参加費 無料
- 申込方法 各コースの締切日までに受講申込書を記入の上直接持参または郵送でお申し込みください。(多数抽選) 当選された方のみ受講票を発送します。

※今回の募集で収集した個人情報、本講座受講管理業務および講座案内のためにのみ利用します。

- 申込先 〒420-0865 静岡市葵区東草深町3-18
TEL 054-248-7330 <http://aicel21.jp>
(電話受付時間 平日 9:00～19:00)

主催：静岡市女性会館

①パソコン講座 基礎編(6日間)

※時間はすべて 13:30～16:30 (13:15受付開始)。

※Windows7、Microsoft Office 2010、Windows Liveメール 2011 を使用します。

開催日	内容	詳細
10/7(水)	ガイダンス パソコンの基本操作 ワード「基本操作」	・パソコン基本操作 ・入力の流れ ・文字入力 ・保存 ・簡単なレイアウト
10/9(金)	ワード「ビジネス文書」	・文書作成の流れ ・レイアウト ・ページ設定 ・表の作成 ・印刷
10/14(水)	ワード「文書のレイアウト」	・訂正 ・表の編集 ・切り取りとコピー
10/16(金)	エクセル「基本操作」	・基本的な操作 ・簡単な計算式 ・便利な入力方法、修正
10/21(水)	エクセル「表の作成 1」	・データの消去 ・表の作成と編集 ・グラフの作成
10/23(金)	エクセル「表の作成 2」	・よく使う関数 ・絶対参照 ・表のコピーと移動

②ジョブトレーニング編(4日間)

※時間はすべて 13:30～16:00 (13:15受付開始)。

開催日	内容	詳細
10/28(水)	職場コミュニケーション 基礎のキソ	自己紹介、職場の会話、休み時間の過ごし方
10/30(金)	誰も教えてくれない!? 仕事のルール	仕事の受け方、進め方の基本 ・ビジネス文書の作成 ・職場で表を作る ・ビジネスメールの作成
11/4(水)		
11/6(金)		

③しごと準備編(9日間)

※昼食は各自でご用意ください。 ※「フォトグラファーの証明写真撮影会」の終了時刻は15:30です。

日程	10:30～12:30	13:30～15:00
11/11(水)	-	わたしの気持ち大切に①
11/12(木)	-	こころを楽にする呼吸法 ヨーガインストラクター 藤嶋美加さん
11/13(金)	-	わたしの気持ち大切に②
11/17(火)	自分をもっと好きになる就活メイク ザ・ボディショップトレーナー	フォトグラファーの証明写真撮影会 ※ フォトグラファー 望月やす子さん
11/19(木)	コラージュで未来を描く	
11/25(水)	「私」の仕事の探し方	食べて元気に! 食事と栄養素
11/26(木)	お仕事マナーの基礎知識	ふみだす女子の保健室
12/2(水)	応募書類と面接のコツ	ひとり暮らしの生活費
12/3(木)	働くときに知っておきたいこと	将来に向けて&修了式

ふみだす女子のパソコン&しごと準備講座2015 受講申込書


ふみだす女子のパソコン&しごと準備講座の受講を希望される方は、この用紙にご記入の上、郵送または持参してください(①パソコン基礎編、②ジョブトレーニング編は9/18(金)必着、③しごと準備編は10/16(金)必着)。当選された方のみ受講票を発送します。

氏名(フリガナ)	年齢 歳	最終学歴 (いずれかに○) 卒業・中退
連絡先(こちらから連絡してもかまわない連絡先をご記入ください) 住所(〒) 市 区 電話(携帯も可) _____ メールアドレス _____ 緊急連絡先電話 _____ (続柄 _____) ※本人以外のご家族の方など		
現在の仕事の状況(あてはまる数字ひとつに○をおつけください) 1.していない 2.している(仕事の内容、週何日)		
これまでに経験した仕事の内容・期間・雇用形態(新しいものから順にご記入ください) 1. _____ (年 月～ 年 月) (社員・派遣・パート・アルバイト・その他) 2. _____ (年 月～ 年 月) (社員・派遣・パート・アルバイト・その他) 3. _____ (年 月～ 年 月) (社員・派遣・パート・アルバイト・その他)		
現在、仕事について不安なこと(あてはまる数字すべてに○をつけてください) 1.仕事につけるか 2.自分に合う仕事があるか 3.決まった時間に通えるか 4.周りの人とうまくやっていけるか 5.長時間働くことができるか 6.与えられた仕事をこなせるか 7.その他 ()		
パソコンの経験について(あてはまる数字すべてに○をつけてください) 1.ほとんどさわったことがない 2.文字入力ができる 3.インターネット検索はできる 4.ワードはできる 5.エクセルはできる 6.仕事でパソコンのメールを使ったことがある		
普段パソコンを使う機会について(あてはまる数字すべてに○をつけてください) 1.自宅にパソコンがある 2.自宅にパソコンはない 3.その他 ()		
受講を希望する講座について(あてはまる数字すべてに○をおつけください) 1.パソコン 基礎編 (6日間) 2.ジョブトレーニング編 (4日間) 3.しごと準備編 (9日間)		
この講座に期待すること、応募動機、不安なことなどご記入ください		
この講座をどこで知りましたか(あてはまる数字すべてに○をつけてください) 1.静岡気分(市の広報紙) 2.チラシ(入手場所) 3.ホームページ 4.その他 ()		
同居しているご家族(あてはまる数字すべてに○をおつけください) 1.父親 2.母親 3.兄弟、姉妹 4.自分の子 5.ひとり暮らし 6.その他 ()		
経済状況(あてはまる数字ひとつに○をおつけください) 1.苦しい・働かなければならない 2.やや苦しい 3.今は無理して働かなくてもよいが将来が不安 4.生活のために働く必要はない		
現在の状況(○はひとつ)※1.2.に該当する場合、医師またはカウンセラーから受講許可を得てからお申し込みください。 1.治療を受けている 2.カウンセリングを受けている 3.何も受けていない		

※記入いただいた内容について、お電話で確認をさせていただくことがあります。ご了承ください。

参加者の声 (講座修了アンケート&メールより)

- ・ 今の状態から「何かが変われば」と思い応募し、実際に気持ちが前向きになった。
- ・ 初めは「自分には必要ない」と思っていた講座もあった。受けてみると真剣に取り組めて、とても意味のあるものばかりだった。
- ・ 今まで家にいたので同世代の人との交流は新鮮だった。面接など、一人ひとりやるので緊張したけど、ためになると思った。学生以来の緊張感だった。
- ・ 人と触れ合う中で、自分の良さや人それぞれでいいんだということを実感できた。
- ・ 仲間もでき、自己分析をしたり自分を認めるきっかけになった。
- ・ パソコン講座では苦手なエクセルを学ぶことができ、自信につながった。しごと準備講座では自分の気持ちや自分のこれからを見つめることができ、今の自分は何ができていないのか知ることができた。これからにつなげていきたい！
- ・ 正社員として事務の仕事に就くことができました。この講座に参加したことが後押ししてくれたような気がします。勇気を出して申し込んでよかったです。

 **CHECK** 静岡市女性会館は、女性の活躍推進に向けて、地域で活躍する先輩を探し、会える仕組みを構築しました。



将来の働き方、
生き方をイメージ
したい

自分らしく生きるための
ヒントをさがそう
webサイト
Jo*Shizu メンターバンク

話を聞いて
今後の参考
にしたい

「自分はこうした」
という具体例を知
りたい

メンター・バンク

Jo-Shizu (じょしず)メンターバンク

- メンターとは、あなたの目標達成や問題解決のために、自身の経験談やアドバイスを話してくれる“身近な先輩女性”のことをいいます。
- 『Jo-Shizuメンターバンク』は、ひとりひとりに適したメンターを探す人材データベースです。目標達成や問題解決に役立ちそうな経験をしたことのある「メンター」を、キーワード検索などで簡単に探すことができます。
- 希望すればその「メンター」に面談を申し込むこともできます。



会員登録は
こちら

 Jo*Shizu メンターバンク

<https://joshizu.aicel21.jp/>



問い合わせ先: 静岡市女性会館

〒420-0865 静岡市葵区東草深町 3 番 18 号
TEL 054-248-7330 FAX 054-246-7833
<http://aicel21.jp>

アクセス

- バス ・ JR 静岡駅北口 10 番のりばより乗車、県立病院高松線「アイセル 21」前で下車
- 徒歩 ・ JR 静岡駅北口より 30 分、静鉄新静岡駅より 20 分
・ 静鉄日吉町駅より 15 分

※駐車場は台数に限りがありますので、できるだけ公共交通機関をご利用ください。

