

令和6年12月 求職者向け 参加費無料!



あなたとキャリアの架け橋に  
こうとう若者の女性  
しごとセンター

# セミナースケジュール

こうとう若者・女性しごとセンターは、区内中小企業の採用のお手伝い、求職者への職業紹介を行っています。また、就職や採用のためのセミナーを数多く開催しています。

令和6年 11月15日(金)9:30~受付開始



申込み専用フォームはこちらのQRコードから

お申込みには、**当センターの利用登録**が必要です。  
未登録の方は、セミナーのお申込み前に利用登録をお願いいたします。  
詳しくは、裏面の注意事項をご確認ください。

- ◇発熱や強い倦怠感・体調不良の方の参加はご遠慮ください。
- ◇来館時のマスク着用・検温・手指の消毒は任意です。
- ◇ご参加の際は、**机1台につき2名**でご着席いただく場合がございますのでご了承ください。

**4日(水)** 10:30~12:30 **どなたでも**

表情豊かに、就職力 UP  
~フェイスメソッドで自信の持てる自分へ~

**9日(月)** 10:30~12:30 **どなたでも**

職場で求められるPCスキル講座  
-実務PowerPoint編-

抽選

**11日(水)** 10:30~12:30 **どなたでも**

職場で求められるPCスキル講座  
-実務Excel編-

抽選

**16日(月)** 10:30~12:30 **どなたでも**

心理テスト(エゴグラム)を活用した  
就職活動や職場でのコミュニケーション

**17日(火)** 10:30~12:30 **どなたでも**

就職する上で覚えておきたい  
給与明細の見るべきポイント

オンライン受講可

**18日(水)** 10:30~12:30 **どなたでも**

これだけは知っておきたい!  
面接の基本と対策講座

**19日(木)** 10:30~12:30 **女性**

見つけよう私の働き方!  
女性のための再就職準備講座

オンライン受講可

**23日(月)** 10:30~12:30 **どなたでも**

基本から学べる! 応募書類作成講座

求職者向けセミナー at 古石場文化センター  
就活や職場でのストレス対策  
マインドフルネスと  
**椅子座禅**  
令和6年 12月24日(火)  
14:30~16:30



あなたとキャリアの架け橋に

## こうとう若者の女性しごとセンター

【利用時間】平日9:30~18:00 / 土曜 9:30~17:00  
※日祝・年末年始(12/29~1/3)休業日

【所在地】〒136-0071 江東区亀戸2-19-1 カメラプラザ9F

<https://koto-shigoto.jp/>

こうとう しごと 検索

TEL.03-5836-5160

Mail: koto-shigoto@os.persol-bd.co.jp

※この事業の運営は、江東区がパーソルビジネスプロセスデザイン株式会社に委託して行っています。

ご登録いただくと、セミナー受付開始日や抽選セミナーの当選発表、その他おススメ情報などをタイムリーにお届けします!



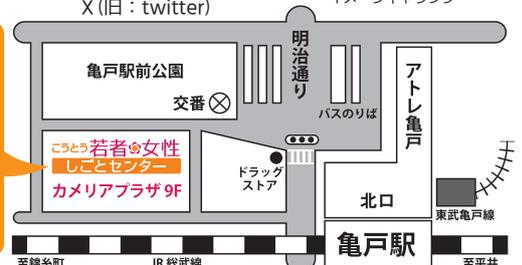
X (旧: twitter)



ジョブカメちゃん  
こうとう若者・女性しごとセンター  
イメージキャラクター

【最寄駅】

JR総武線  
「亀戸駅」北口・  
東武亀戸線  
「亀戸駅」より  
徒歩2分



# 令和6年12月 セミナー内容



あなたとキャリアの架け橋に  
こうとう若者の女性  
しごとセンター

女性 年齢不問 どなたでも 性別・年齢不問

## 表情豊かに、就職力 UP ～フェイスメソッドで自信の持てる自分へ～

フェイスメソッドとは、英国予防医学機関により公認されているセルフケアメソッドです。笑顔の「心理学」や「効果」について学び、表情筋のトレーニングやお顔のヨガや指圧などのセルフケア方法を実践します。面接や職場での印象UPにつなげましょう。

どなたでも 会場 9F セミナールーム

## 職場で求められるPCスキル講座 -実務PowerPoint編-

抽選

実務で活かせるパワーポイント資料の作り方・活用などを学びます。プレゼンテーションを効果的に行う方法もお伝えします。  
※Word&Excelの基本操作をマスターされている方対象。

どなたでも 会場 9F セミナールーム

## 職場で求められるPCスキル講座 -実務Excel編-

抽選

職場で求められているExcelの基本的な実務レベルはどのくらい？チェックを兼ねて、知っているると便利な機能も習得しましょう。  
※簡単な表作成や四則演算ができる方対象。

どなたでも 会場 9F セミナールーム

## 心理テスト（エゴグラム）を活用した 就職活動や職場でのコミュニケーション

エゴグラムは、人間関係の心理学理論に基づいた性格診断です。性格の型や特徴を知ること、自分や相手の個性が理解でき、社会人として身につけたいコミュニケーション力や信頼関係の構築に役立ちます。

どなたでも 会場 9F セミナールーム

## 就職する上で覚えておきたい 給与明細の見るべきポイント

オンライン  
受講可

就職先では教えてくれない給与明細の見方についてファイナンシャルプランナーが解説します。基準内賃金・残業手当・社会保険料・所得税・住民税など、税金や給与の内訳を知る事により社会の仕組みを理解する事ができ、将来に向けてのマネープランやリスク管理にも役立ちます。

どなたでも 会場 9F セミナールーム

## これだけは知っておきたい！ 面接の基本と対策講座

様々な企業の面接にも対応できるように、面接の流れや、目的・マナー・ルールなど「面接の基本」を学びます。採用担当者の質問の意図を知ること、自信をもって面接にのぞむことができるようになります。

どなたでも 会場 9F セミナールーム

## 見つけよう私の働き方！ 女性のための再就職準備講座

オンライン  
受講可

働く際の課題や仕事の経験を整理しながら、自分にマッチした働き方を考えます。現在と今後の就職事情の傾向を考えることで、就職までにすべきことや、目標をより具体的に設定できます。

女性 会場 9F セミナールーム

## 基本から学べる！応募書類作成講座

履歴書・職務経歴書は自分自身のプレゼンテーションツールです。ペアワークを通して自分の強みを発見し、アピールする方法をお伝えします。併せて履歴書・職務経歴書・添え状の基本的な書き方と重要ポイントも解説します。

どなたでも 会場 9F セミナールーム

## 求職者向けセミナー at 古石場文化センター

就活や職場でのストレス対策  
マインドフルネスと  
椅子座禅

就職活動は、不安やストレスなどネガティブな感情が多くなりがちです。このセミナーでは、心を整えるためのマインドフルネス（瞑想）と椅子座禅の方法でストレスを低減し、就活を乗り越える方法を学びます。

【開催日】令和6年12月24日(火) 14:30～16:30



## 注意事項

- ◇すべてのセミナーについて、お申込みに当センターの利用登録が必要です。登録方法は、ホームページまたはお電話でご確認ください。
- ◇各セミナーのお申込みは、**11月15日(金)9:30～** ホームページの申込フォーム(表面QR記載)からまたはお電話でお申込み順でお受けします。※PC講座は抽選になります。
- ◇オンラインセミナーは**開催8日前まで**にお申込みください。
- ◇月に3講座までのお申込みとなります。
- ◇PC講座は、受付切11月20日(水)まで。応募多数の場合は、江東区民の優先枠(5割)を設け、抽選となります。  
※利用登録がお済でない方は、11月20日(水)までに面談を含む利用登録の完了が必要です。  
※受講が初めての方を優先とさせていただきます。  
※各PC講座ごとの抽選になります。  
※抽選結果は、11月22日(金)に当センターホームページで当選者IDを発表します。ご確認の上、返信いただくことで参加確定となります。
- ◇開催時間から20分以上遅れてのご参加は、当日の電車遅延等やむを得ない理由を除き、ご遠慮いただいております。
- ◇感染状況などやむを得ない理由により、講座が中止になる可能性があります。



登録ページ