

# 2月セミナースケジュール

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28

## 江東しごとサポートセンターとは？

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。

## お申込みはこちら

1月15日(木) 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。  
登録方法は、裏面の注意事項をご確認ください。

※毎月11日に翌月のセミナースケジュールを公開しています。  
※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。  
※現在、同一内容のお申込みが重複して送信されるケースが増えております。  
お申込み後は、自動返信メールをお送りしておりますので、必ずご確認くださいませようお願い申し上げます。

**6日(金) 10:30~12:30** | どなたでも | **抽選**

職場で求められる「基本的なPCスキル」  
-Excel初級編-

**9日(月) 10:30~12:30** | どなたでも | **抽選**

職場で求められる「基本的なPCスキル」  
-実務PowerPoint編-

**10日(火) 10:30~12:30** | どなたでも

面接の基本を学んで実践練習  
「自信がつく面接対策講座」

**16日(月) 14:30~16:30** | どなたでも | **オンライン受講可**

働く前に知っておくべき社会保険の基礎知識

**18日(水) 10:30~12:30** | どなたでも

迷わない就職準備  
就職活動の進め方と準備のポイント講座

**20日(金) 10:30~12:30** | どなたでも

【就活初心者・ブランクがある方向け】  
1日で基礎知識が身につく応募書類作成講座

**24日(火) 10:30~12:30** | どなたでも | **オンライン受講可**

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~

**26日(木) 10:30~12:30** | どなたでも

書き出して見つける私の強み！  
自己理解と仕事の見つけ方

★イベントのお知らせ★

企業の担当者が直接解説  
よくわかる！未経験からできる仕事

2月17日(火) 13:00~16:00 | どなたでも

★出張セミナーのお知らせ★

就活や職場で自分の魅力を引き立てよう  
~フェイスメソッド~

2月25日(水) 14:30~16:30 | どなたでも

【豊洲文化センター第2研修室】



セミナー受付開始日や抽選セミナー当選発表、その他おすすめ情報をチェック！

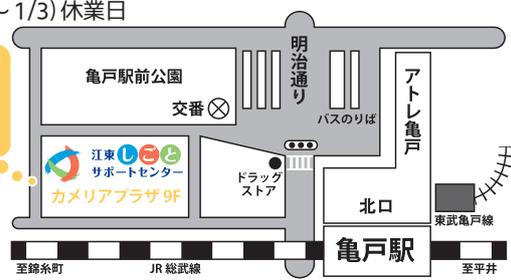
【所在地】〒136-0071 江東区亀戸 2-19-1 カメラアブラザ9F  
【利用時間】平日 9:30~18:00 / 土曜 9:30~17:00 ※日祝・年末年始(12/29~1/3) 休業日

<https://koto-shigoto.jp/>  
こうとうしごと 検索

- ・JR総武線「亀戸駅」北口
- ・東武亀戸線「亀戸駅」
- 徒歩2分

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。



ジョブカメちゃん



どなたでも…性別・年齢不問

グループワーク…対面参加者同士でのグループワーク有

# 令和8年 2月セミナー内容

## 職場で求められる「基本的なPCスキル」 -Excel初級編-

抽選

求人票に記載される「Excelの基本的な操作ができる方」の実務レベルはどのくらい？求められるスキルの確認をしてみましょう。知っていると便利な機能もお伝えします。

※簡単なExcel入力操作や図の挿入ができる方対象。

どなたでも | 会場：9Fセミナールーム

## 職場で求められる「基本的なPCスキル」 -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使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

## 面接の基本を学んで実践練習 「自信がつく面接対策講座」

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」と、企業が何を求めているのか、どんな質問をされるのかまでわかりやすく解説します。実際に面接練習をすることで不安解消に繋がります。

どなたでも | 会場：9Fセミナールーム | グループワーク

## 働く前に知っておくべき社会保険の基礎知識

オンライン受講可

仕事を探す上で重要な条件の一つ「社会保険」について基礎知識を身につけてください。健康保険・年金・労災保険・雇用保険の加入要件や仕組みについて学びます。

どなたでも | 会場：9Fセミナールーム

## 迷わない就職準備 就職活動の進め方と準備のポイント講座

就職活動を始めるにはどんな準備が必要なの？就活開始から就職決定までの流れや、心構え・求人探し方・スケジュール管理方法など押さえておきたいポイントや、最新の就職動向などをお伝えします。現在の就職事情を正確に知ることにより効果的に就活が進みます。

どなたでも | 会場：9Fセミナールーム | グループワーク

## 【就活初心者・ブランクがある方向け】 1日で基礎知識が身につく応募書類作成講座

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 | グループワーク

## 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～

オンライン受講可

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。

どなたでも | 会場：9Fセミナールーム

## 書き出して見つける私の強み！ 自己理解と仕事の見つけ方

今までの経験を書き出しながら自己理解を深め、仕事に活かせる強みを探します。自分の軸を知り、自分に合う仕事の見つけ方を学びましょう。

どなたでも | 会場：9Fセミナールーム | グループワーク

## ★イベントのお知らせ★

### 企業の担当者が直接解説 よくわかる！未経験からできる仕事



未経験からできる仕事について、セミナーと企業交流会で仕事理解を深める参加型イベントです。実際の仕事内容や、求める人材、教育体制など直接企業の担当者から、仕事内容や職場の雰囲気などリアルな情報を聞いてみましょう。

どなたでも | 会場：9Fセミナールーム

## ★出張セミナーのお知らせ★

### 就活や職場で自分の魅力を引き立てよう ～フェイスメソッド～



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、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：豊洲文化センター第2研修室

## 注意事項

### 利用登録について

すべてのセミナーについて、お申込みには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。

### お申込みについて

・1月15日(木)9:30～受付開始。

・ホームページの申込フォーム(表面QR記載)またはお電話でお申込み順でお受けします。※PCスキル講座は抽選になります。

・月に3講座までのお申込みとなります。

※イベント・出張セミナーは月3講座までの申込制限の対象にはなりません。追加でご参加いただけます。

### ◆PCスキル講座

・受付~~は~~切1月20日(火)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、1月20日(火)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スキル講座ごとの抽選になります。

※抽選結果は、1月22日(木)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。

### ◆オンライン受講

・開催8日前までにお申込みください。

### ◆その他

・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。

・感染症流行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。



登録ページはこちら▶

