

# 事務職 入門コース

Word、Excel、PowerPointの 基本が学べます!



## 幅広い業界・業種に対応できる! こんな方に オススメ!

無料託児 あり

参加 無料

職場 体験

- ✓ 事務職について知りたい
- ✓ 職場体験をしたい
- ✓ 人事担当と話がしたい
- ✓ 仲間と一緒に学びたい

コース 期間	2023年12月4日(月)～12月19日(火) 10:00～16:00 ※職場体験日:12月14日(木)、12月15日(金)、12月18日(月)の間で選択可能 2024年1月10日(水) 10:00～16:00 フォローアップセミナー				
場 所	東京しごとセンター多摩 / 職場体験先	受講料	無 料	定 員	25名
申込期間	2023年9月15日(金)～11月10日(金) ※日・祝日を除く				
お申込み できる方	・主に出産・育児・介護などの理由で現在離職をされている概ね54歳までの女性(その他の理由の方も可) ・全日程参加できる方 ・パソコンの基本操作(基本的な入力程度)ができる方				
申込方法	申込書にご記入いただき、面談を通してお申込みください。状況等をお伺いした上で、面談結果をご連絡します。 申込期間内に、下記の電話番号からお申込みください。				
無料託児 予約制	定 員: 8名程度 申込締切: 11月10日(金) 対象年齢: 満1歳から6歳まで(未就学児) ※ 職場体験日の託児はございません。 ※ ご希望に添えない場合もございますので、詳細はお問い合わせください。				

プログラム終了後も個別にあなたの就職をサポートします。

アドバイザーによる就職支援

応募書類が作成できるPCをご用意

東京しごとセンター多摩

女性しごと応援テラス多摩

〒190-0023 東京都立川市柴崎町3-9-2 立川駅南口東京都・立川市合同施設3階

お問い合わせ/お申し込み

# TEL:042-529-9003

平日:9時～20時 土曜:9時～17時 ※日曜祝日・年末年始(12/29～1/3)はお休みです。

<https://www.tokyoshigoto.jp/tama/kyuusyoku/jyosei/>

しごとたま テラス

🔍 検索

■個人情報の取り扱いの詳細について <https://www.tokyoshigoto.jp/tama/privacy/> をご覧ください。

■災害等やむを得ない事情で中止・延期となる場合 東京しごとセンター多摩ホームページ等でお知らせいたします。

■「雇用保険受給資格」の求職活動として認められる場合があります。



第5回 事務職入門コース スケジュール



- ・2日目から6日目で、事務の基本と基礎実務を学びます。
- ・上記以外の日は、参加者同士の情報交換や交流会を通じて、“ありがたい姿＝働く私”を描きます。

スケジュール		
回	日時	10:00 ~ 16:00 科目
1	12月4日 (月)	<b>オリエンテーション 再就職の準備</b> ・心構え ・女性の雇用環境を知る ・自分にとっての「働く」を見直す
2	12月5日 (火)	<b>事務職の基本</b> ・事務職に期待される役割と仕事 ・仕事をスムーズに進めるポイント
3	12月6日 (水)	<b>事務実践ワーク</b> ・ビジネス文書 ・敬語のルール ・電話応対実践トレーニング
4	12月7日 (木)	<b>パソコン実習① (Word)</b> ・職場でパソコンを使う上での注意点 ・ビジネスメール ・社内文書作成
5	12月8日 (金)	<b>パソコン実習② (Excel)</b> ・基本的な表の作成、計算、グラフ作成 ・データ入力、データベースの活用
6	12月11日 (月)	<b>パソコン実習③ (Power Point)</b> ・基本的なスライド作成と編集 ・プレゼンテーション資料の作成と発表
7	12月12日 (火)	<b>自己理解 企業研究 交流会①</b> ・自分の強みを知る ・業種 / 企業を知る ・求人票の見方 ・再就職成功者の体験談を聞く
8	12月13日 (水)	<b>就活マナー 交流会②</b> ・就職活動で求められるビジネスマナー ・企業の人事担当者とのフリートーク
9 10 11	12月14日(木) 12月15日(金) 12月18日(月)	<b>職場体験</b> ・1~3日の間で職場を体験 ※参加者、受け入れ企業双方のニーズの合致により 1日から最大3日間の実施となります。
12	12月19日 (火)	<b>再就職活動に向けて</b> ・職場体験ふり返り ・応募書類の基本 ・現状の整理と今後の行動計画の作成

フォローアップセミナー

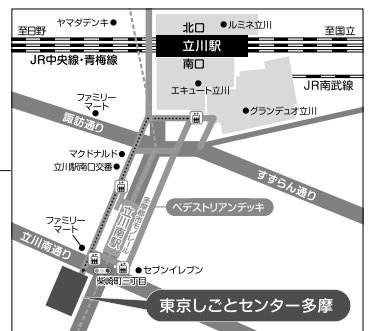
13	1月10日 (水)	<b>フォローアップセミナー / 就職活動のふり返り 第一印象アップのためのビジネスメイク・カラーコーディネート</b>
----	--------------	--

託児の希望者の方へ

・託児場所は、同施設内に設置します。  
・職場体験期間(12月14日(木)、12月15日(金)、12月18日(月))は  
託児サービスは ございませんので、ご自身での手配をお願いします。

会場：東京しごとセンター多摩

立川市柴崎町三丁目9番2号  
JR「立川」駅徒歩4分、多摩都市モノレール「立川南」駅徒歩1分  
ペDESTリアンデッキ直通



## 受講までの流れ

### 予約

個別面談の  
事前予約受付(電話)

TEL: 042-529-9003

2023年9月15日(金)~11月10日(金)  
※日・祝日を除く

- 電話にてプログラム参加希望の旨を伝えて、個別面談をご予約ください。
- 個別面談の予約をいただいた段階では、プログラムへの参加はまだ確定しておりません。

### 個別面談

面談会場:  
東京しごとセンター多摩

- 参加ご希望の方には、申込書の提出と、現在の状況のヒアリングをさせていただきます。
- 申込には、「東京しごとセンター多摩」の利用登録が必要です。登録がお済でない方は、面談の前に「新規利用登録」の手続きをご案内いたします。

### 受講決定のご連絡

受講が決定した方のみ、後日ご連絡いたします。  
(受講意向の確認)

### 受講開始

12/4(月)  
から  
スタート

## その他の確認事項

### ■当コース／職場体験について

- 本プログラムは、交流会参加企業・職場体験先企業への就職をお約束するものではありません。また、受講者の就職を100%保証するプログラムではないことをご了承ください。
- 託児に関しては、別途申し込みが必要です。なお、職場体験の日は、直接、職場体験先企業に行ってください。都合上、東京しごとセンター多摩での託児はご利用いただけません。
- 受講料は無料ですが、実施会場となります「東京しごとセンター多摩」までの交通費、職場体験先企業までの交通費等をご負担いただけます。
- 本プログラムの受講については、結婚・出産・育児・介護などの理由で現在離職をされている方や、これらの理由によりブランクが長かった方、過去に「女性再就職サポートプログラム」の受講経験がない方を優先することがあります。

### ■個人情報について

- 「申込書」は、東京しごとセンター多摩・女性しごと応援テラス多摩の「女性再就職サポートプログラム」の雇用就業支援受託事業所である「パーソルテンプスタッフ株式会社」が責任を持って管理・破棄いたします。(応募書類の返却はいたしません)
- 職場体験に参加される方については、「氏名・事務経験の有無・OA経験」に関する情報を職場体験先の企業へ開示します。
- 職場体験先企業により、個人情報保護及びコンプライアンスの観点から、誓約書等への署名捺印が必要になる場合がありますのであらかじめご了承ください。

### ■託児について

- 託児は、別途お申し込みが必要です。
- 職場体験中(12月14日(木)、12月15日(金)、12月18日(月))は、託児はございません。

# 令和5年度 女性再就職サポートプログラム申込書

※左ページの「お申込みにあたっての注意事項」を了承し、当コースに申込みます。 申込日 年 月 日

コース名称	第5回 女性再就職サポートプログラム 事務職入門コース				
フリガナ 氏名					
生年月日	(西暦) 年 月 日 ( 歳) ※受講時点での年齢をご記入ください				
現住所	〒 【日中の連絡先】電話番号(ご自宅・携帯) ( ) 【ご自宅最寄駅】 線 駅				
託児希望	<input type="checkbox"/> 希望します ( 名/お子様の年齢 歳 ヶ月) <small>※受講時点での年齢をご記入ください。  <small>※特記事項がございましたら、「その他」欄にご記入ください。</small></small> <input type="checkbox"/> 希望しません				
職歴等	最終職歴	在籍期間 年 月～ 年 月	事業所の職種・業界	職種	雇用形態 正社員・契約社員 派遣社員・パート アルバイト
	一番経験 の長い 仕事内容	( 年間)			
	事務職経験	<input type="checkbox"/> あり ( )年 内容 ( ) <input type="checkbox"/> なし			
	確認事項	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 結婚・出産・介護・その他の理由で離職されたことはありますか?  <input type="checkbox"/> あり ( 年前) <input type="checkbox"/> なし</li> </ul> <hr/> ありの場合は以下の質問にお答えください。 <ul style="list-style-type: none"> <li>● 離職期間: ( 年間)</li> <li>● 離職理由: <input type="checkbox"/> 結婚 <input type="checkbox"/> 出産・育児 <input type="checkbox"/> 介護 <input type="checkbox"/> その他 ( )</li> </ul>			
資格等	例) 運転免許、簿記 3級 など				
OA経験 (パソコン 実務経験)	<input type="checkbox"/> パソコンは使ったことがない <input type="checkbox"/> Word の文章作成や Excel の表計算等ができる <input type="checkbox"/> キーボードを使ってローマ字入力ができる <input type="checkbox"/> Word の図表作成や Excel の関数 グラフ等ができる <input type="checkbox"/> Word、Excel を使ったことがある				
応募理由 (具体的に)					
その他	受講中に留意してほしい事項 (健康状態など)				

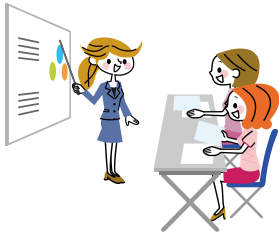
●このプログラムを最初にどこでお知りになりましたか?(該当に○をつけ、( )については詳細をお書きください)

- ① しごとセンター内(アドバイザー/ホームページ/チラシ&ポスター) ② ハローワーク(ハローワーク名: )  
 ③ 東京都ひとり親家庭支援センター はあと ④ ①～③以外の施設(施設名: )  
 ⑤ 女性しごと応援キャラバン ⑥ 知人・親類等の紹介  
 ⑦ その他 ( )



# 参加者の声

思っていた以上に得るものがあり、仕事のためだけでなく日常生活にも活かせる学びがありました。自分自身に対しても、PCスキルに対しても、自信が付けられました。

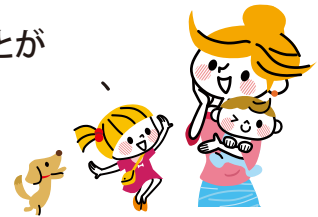


先生が作業そのものだけでなく、時折仕事のコツを混ぜて教えてくださるのもとてもありがたいです。blankがあり不安でしたが、事務仕事が好きだったことを思い出しました。



前職で表計算などを独学でやっていたが、手順や忘れていた部分を学べてよかった。初めての作業も何とかこなすことができ、少し自信につながり、スキルとして身についた実感が得られた。

託児があったので、子供と離れて自分のために時間を使うことが新鮮でした。同じ子育て中の方との情報交換もとてもためになりました。



## 職場体験参加者の声

応募を検討していなかった業界でしたが、職場体験をとおして条件や働いている方の雰囲気が自分にマッチしていると感じ、もう少し調べてみたいと思うようになりました。



## 職場体験 ご協力企業様の声



職場体験の時間を最大限有意義なものにしよう、という気持ちが体験者の方々から強く伝わってきて、こちらも身がひきしまる思いでした。

# 女性の「働きたい・働き続ける」を応援！

結婚・出産・育児・介護等から再就職を目指す方

## キッズスペース

お子様を連れてご利用いただけるよう、キッズスペースを設置しています。相談の待ち時間やパソコンで応募書類を作成したいときなどにご利用ください。



## 授乳室

必要な方はどなたでもご利用いただけます。ベビーベッド(オムツ交換台)があります。\*ゴミは各自お持ち帰りください。



子どもが小さくても安心だね♪

## ミニセミナー

少人数の定員で、気楽に情報交換をしながら、女性が働く上でのノウハウや課題解決のヒントを見つけましょう

- 〈テーマ例〉
- ブランクの不安を解消しよう
  - 忙しい時のゆる家事
  - 人間関係を楽しくするヒント etc...

\*セミナーの内容・日程等はホームページまたはセミナーチラシでご確認ください。



## 相談コーナー

担当アドバイザー制で皆様のご相談にきめ細やかに対応し、就職活動をサポートします。何から始めればいいのか...など一緒に相談していきましょう。



## 女性しごと応援テラス多摩ってなあに？

私らしい働き方をしたいがブランクがあって不安。働きたい気持ちがあってもなかなか一歩が踏み出せない...何から始めたら良いかわからない...などそんなモヤモヤ、女性しごと応援テラス多摩でまず相談してみませんか？ キャリアカウンセリングや、各種セミナー等、利用者のニーズに応じた様々なサービスを提供しています。また、多摩地域の市町村や、マザーズ・ハローワーク立川等と連携し、就職まで一貫した支援を行います。

## 情報コーナー

求人情報の検索や応募書類の作成にご利用いただけるパソコンをご用意しています。また、就職活動に関する書籍やパソコンに関する書籍等、取りそろえています。多摩地域の保育園情報等も自由に閲覧いただけます。



自分に合った情報が見つかりそう♪

## テレワーク体験



WEB会議や勤怠管理等のコミュニケーションツールを体験することができます。実際のパソコンでアドバイザーとWEB会議を体験してみましょう！

## 住所

東京都立川市柴崎町3-9-2  
立川駅南口東京都・立川市合同施設3階

## 交通のご案内

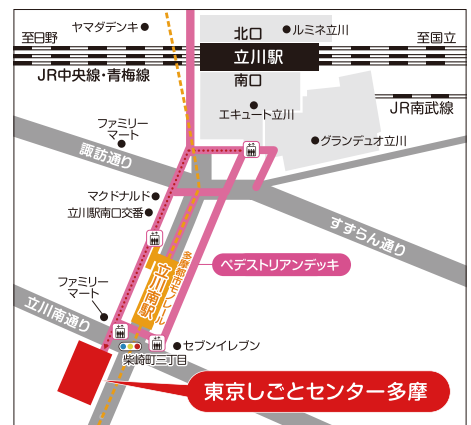
JR「立川」駅 徒歩4分  
多摩都市モノレール「立川南」駅 徒歩1分  
ペDESTリアンデッキ直通

## 営業時間

月～金曜日 9:00～20:00  
土曜日 9:00～17:00  
日曜・祝日・年末年始(12/29～1/3)はお休み。

## 託児サービス

**※要予約・無料**  
相談やセミナーをご利用の際には、東京しごとセンター多摩内の託児サービスをご利用いただけます。



子どもを預けて就活に集中できるね♪