

“プラスちょっと”の自分をつくる

スキルアップセミナー

2026
05

※オンラインセミナーはZoomを利用して行います。参加型セミナーになりますので、ご参加の際はカメラやマイクをオンにできる環境の準備をお願いします。

対面

対面
セミナー

オン
ライン

オンライン
セミナー

抽選

抽選
セミナー



全て
無料!!

対面

PICK UP! イベント

5.18[月]

■対象/全ての方

事務職ってどんな仕事？

～希望と現実を知って、次の1歩を考える～

事務職って、どんな仕事をして、どんな人が向いてるの？
事務職の種類や必要なスキルなど、リアルな体験談を
交えてわかりやすく解説します。

まずは“知る”ことから始めませんか？



■開催時間
10:00～11:30

対面

PICK UP! イベント

5.19[火]

■対象/全ての方

※仕事と子育ての
両立を目指す方

ハローワーク布施共催企画

【託児付き】ハッピーJOBサークル

仕事探し、何から始めたらいいの？子育てと両立しながら
働ける？などの同じような課題をもった数名のメン
バーと共に、不安や課題の共有をしながら、仕事と子育て
の両立を目指す、就活ファクトリー東大阪とハロー
ワーク布施が実施する全3回のセミナーです。

開催場所: 就活ファクトリー東大阪 研修室

第1回 ママにぴったりな就活のステップを知ろう!

第2回 ワタシらしい働き方を考えよう!

第3回 先輩ママの話を聞いてみよう!



■実施日

5月19日(火) 10:00～11:30

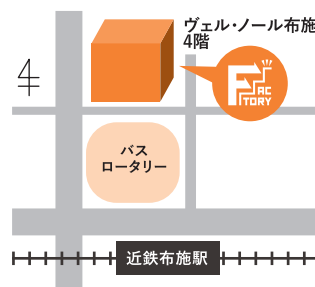
5月26日(火) 10:00～11:30

6月2日(火) 10:00～11:30

申込先:

ハローワーク布施 マザーズコーナー

TEL: 06-6782-4221(45#)





“プラスちょっと”の自分をつくる **スキルアップセミナー** 2026 **05**

オンライン

PICK UP! イベント |

5.13 [水]

■開催時間 / 14:00~15:00 ■対象 / 全ての方

【オンライン】効果的な就活をするためにアンガーマネジメントを学ぼう

「アンガーマネジメント」は怒らないことではなく、怒りの感情と上手に付き合うための心理トレーニングです。就活が上手くいかない場面に直面しても、イライラせず、自分の気持ちを軽く保つことを学び、就活成功につなげましょう！

対面

PICK UP! イベント |

5.15 [金]

■開催時間 / 10:00~11:30 ■対象 / 全ての方

すぐに役立つ！再就職をめざす人の応募書類の書き方

再就職に必要な履歴書や職務経歴書、添え状などの書き方をわかりやすくお伝えします。これから書類を作成する方、今まで作成した書類で不安がある方は、ぜひご参加ください。

オンライン

PICK UP! イベント |

5.20 [水]

■開催時間 / 14:00~15:00 ■対象 / 39歳以下の方

苦手な人ともうまくいく♪コミュニケーション講座！

面接や入社後に良い人間関係を築くため、コミュニケーションのきっかけを『ソーシャルスタイル理論』でつかみませんか？人のソーシャルスタイルは大きく4タイプに分かれます。それぞれのタイプを知ること、自分や相手を理解でき、円滑なコミュニケーションにつながります。

オンライン

PICK UP! イベント |

5.25 [月]

■開催時間 / 14:00~15:30 ■対象 / 女性

WEBスキルで差をつける！女性のためのCanvaデザインセミナー

Canvaの基本機能と活用方法をデモンストレーションしながら解説します。Canvaスキルを身につけることで、事務職でのスキルアップや在宅ワークなど、働く選択肢の可能性が広がります。初心者の方でも安心してご参加いただける内容です。

オンライン

PICK UP! イベント |

5.27 [水]

■開催時間 / 14:00~15:00 ■対象 / 女性

あなたの夢を叶える夢ノートの書き方

あなたの夢を現実にするために「夢ノート」を書いてみませんか？性格に合わせた夢ノートの書き方をご紹介します。「夢ノート」であなたの未来をHappyにしてください。

対面

PICK UP! イベント |

5.29 [金]

■開催時間 / 14:00~15:30 ■対象 / 全ての方

すぐに役立つ！再就職をめざす人の面接対策

久しぶりに面接を受ける…。何度受けても面接がうまくいかない…。採用担当者はどこをチェックして、何を評価しているのか？面接を受けるにあたっての注意点や評価のポイントについて、ロールプレイングを交えながら、わかりやすくお伝えします。

抽選

対面

仕事に役立つ！OAスキルアップ講座

■対象 / 全ての方

講座の内容について

対象のOfficeソフトを使った経験がある方を対象としています。

抽選について

応募多数の場合は、抽選となります。抽選結果は当施設ウェブサイトのお知らせにて会員番号を公表します。ご確認の上、フォームより出欠の回答をいただくことで参加確定となります。必ずご自身で抽選結果をご確認ください。

5.12 [火]

受付×切 4月26日(日)
抽選結果 4月28日(火)

5.22 [金]

受付×切 5月10日(日)
抽選結果 5月12日(火)

10:00~12:00

Excel 基礎

10:00~12:00

Excel 応用

14:00~16:00

Word

14:00~16:00

PowerPoint

要予約

セミナーの参加には事前予約が必要となります。ウェブサイトまたはお電話にてご予約願います。

06-4306-5360

