

“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
07

※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!!

オンライン

PICK UP! イベント

7.15 [水] ■対象/39歳以下の方

失敗しない!「ホワイト企業の選び方」

ホワイトと言われる企業とブラックと呼ばれる企業の違いとは? 広告や求人内容、説明会、面接、内定時など、各々の場面で確認できることとは? 企業選びの際に見落としがちなポイントを押さえ、失敗しないためのノウハウを伝授します!



■開催時間
10:00~11:00

対面

PICK UP! イベント

7.31 [金] ■対象/女性

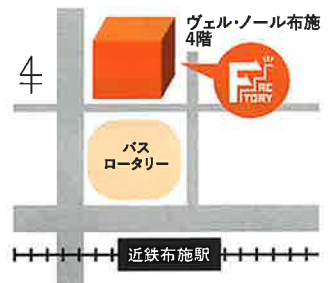
【託児付き】苦手克服! 女性のための事務職基本マナー講座

電話対応やビジネスメールに緊張してしまうあなたへ! このセミナーでは、今さら聞けない「基本のキ」をわかりやすくお伝えします。実践的なロールプレイや具体的なメール例を通じて、すぐに使えるコミュニケーションスキルを身に付けましょう。

※託児利用の方 受付期間は7月23日(木)までです。



■開催時間
10:00~11:30



就職支援情報をお届けします！

友だち登録後、受信設定から欲しい情報で「仕事・就職支援」を選択すると、市から就職に関するセミナー・イベント情報が届きます。右の二次元コードから友だち登録をお願いします！



“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 **07**

オンライン

PICK UP! イベント |

7.1[水]

■開催時間/10:00~11:00

■対象/女性

幸運をひきよせる
「ブランド・ハブ・スタンス」を学ぼう

人生はなかなか思い通りにはいかないものです。ぼんやりしていても、今の状況は変わりません。新しい一歩を踏み出すきっかけに「ブランド・ハブ・スタンス」を学んでみませんか？

対面

PICK UP! イベント |

7.9[木]

■開催時間/14:00~15:30

■対象/全ての方

何から始める？転職活動の進め方セミナー

そろそろ転職活動をしたいけれど、何から始めていいかわからない…。最初の一步をスムーズに踏み出せるよう転職活動全体の進め方や流れ、スケジュールを把握して、しっかりと準備しましょう。

対面

PICK UP! イベント |

7.23[木]

■開催時間/14:00~15:30

■対象/全ての方

応募書類の書き方 ステップアップ編

履歴書や面接で欠かせない「自己PR」ですが、いざ考え始めると「何をアピールすればいいのかわからない」と感じる方も多いものです。このセミナーでは、気軽に取り組めるワークを通じて、あなた自身が持つ魅力や価値観を自然に引き出していきます。

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

7.10[金]

受付×切 6月28日(日)
抽選結果 6月30日(火)

7.28[火]

受付×切 7月14日(火)
抽選結果 7月16日(木)

10:00~12:00

Excel 基礎

10:00~12:00

Excel 応用

14:00~16:00

Word

14:00~16:00

PowerPoint

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。

オンライン

PICK UP! イベント |

7.8[水]

■開催時間/10:00~11:00

■対象/女性

健やかに働くためのストレスコーピング講座

この講座では、ストレスをゼロにするのではなく、うまく付き合う方法=「ストレスコーピング」を身につけ、こころの健康を保ちながら“自分らしく、健やかに働く力”を育てる方法をお伝えします。

対面

PICK UP! イベント |

7.17[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。

対面

PICK UP! イベント |

7.29[水]

■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。

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

