

地域若者サポートステーション事業〈厚生労働省委託事業〉

毎月
開催

無料
で学べる

Word/Excel

Zoom/ メール / タイピング

仕事で役立つ

PC スキルが身につけられる

1 か月の短期集中プログラム

ビジネス

パソコン講座

対象：15 歳～ 49 歳 現在仕事をしていない方

湘南・横浜若者サポートステーションの利用登録が必要です。

※ 状況によってご参加いただけない場合があります

ビジネス
パソコンスキル



ビジネスで求められる
Word/Excel だけでなく
PC 操作の基礎なども
丁寧にお教えます。

+

ビジネスマナー



ビジネスメール (Outlook)
オンライン面接対策にも。
基礎的なビジネスマナーも
身に付きます。

+

個別相談



専門の相談員が面談を担当。
就労・自立への不安や悩み
を伺いながら、今後につい
て一緒に考えていきます。

「どんな講座か知りたい」「参加できるか心配」？

まずはご予約の上
説明会にお越しください。

毎週水曜日 10:30 ～ (約 1 時間)

内容：講座内容の説明 + 参加登録

会場：JR 大船駅 東口より徒歩約 5 分 (地図裏面)

ご予約・お問い合わせは、お電話 または HP より
「パソコン講座説明会 参加希望」とお伝えください。

公式HP お問い合わせフォーム
リンクはこちらから

湘南・横浜若者サポートステーション **0467-42-0203**



パソコン講座 コース詳細 / スケジュール

* 日程・時間は変更になる可能性があります。詳しくはお問い合わせください。

■ 速習コース（毎週火曜日 13:15 ～ 16:15）

〈対象〉PC 操作に馴染みがある方、タイピングに問題がない方におすすめ

	1 期	2 期	3 期	4 期	5 期	内容	詳細
①	11/ 8(火)	12/ 6(火)	1/10(火)	2/ 7(火)	3/ 7(火)	Word	文字入力、レイアウト ・書式の設定
②	11/15(火)	12/13(火)	1/17(火)	2/14(火)	3/14(火)	Word/Outlook	表の挿入、編集、 ビジネスメールの書き方
③	11/22(火)	12/20(火)	1/24(火)	2/21(火)	※3/22(水)	Excel	データ入力・編集、数式 ・関数、セル参照
④	11/29(火)	12/27(火)	1/31(火)	2/28(火)	3/28(火)	Excel/Zoom	グラフ作成、データ並べ替え / 抽出、Zoom 操作

※ 3/22(水) は振替で曜日が違いますのでお気をつけください。

■ ゆっくりコース（毎週月曜日 14:00 ～ 16:00）

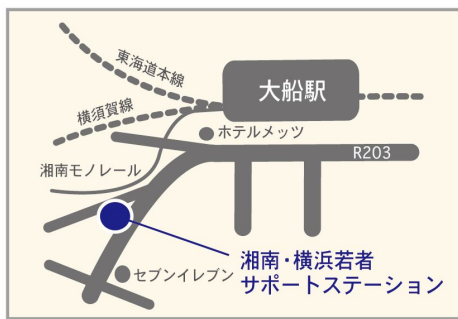
〈対象〉PC 操作に苦手意識が強い方、基礎からゆっくり学びたい方におすすめ

	1 期	2 期	3 期	内容	詳細
①	10/31(月)	12/12(月)	1/30(月)	Word	PC 操作の基本知識、Word 入力方法
②	11/ 7(月)	12/19(月)	2/ 6(月)	Word	レイアウト・書式の整え方
③	11/14(月)	12/26(月)	2/13(月)	Word	Word 演習
④	11/21(月)	※ 1/11(月)	2/20(月)	Excel	基本用語、入力、数式の作成、セル参照
④	11/28(月)	1/16(月)	2/27(月)	Excel	関数、データの並び替え、並び替え編集
④	12/5(月)	1/23(月)	3/ 6(月)	Excel	Excel 演習

※ 1/11(水) は振替で曜日が違いますのでお気をつけください。

講座説明会

会場はこちら↓



JR 大船駅 東口より徒歩 5 分

タイピング練習（毎月第 1・第 3 金曜日 10:30 ～ 11:30）

自分のペースでタッチタイピングのトレーニングができます。
分からないことはスタッフがお教えするので安心です。

サポステってどんなところ？

「働きたいけど、どうしたらよいのかわからない…」働くことに悩みを抱えている 15 歳～ 49 歳までの方の就労支援をしています。「身近に相談できる機関」として、全国の方が利用しやすいよう、全ての都道府県に必ず設置しています。
(全国 177 箇所) 厚生労働省事業のため、無料でご利用いただけます。

講座に関する質問・参加のご希望は
電話または 公式 HP よりお気軽にご連絡ください。

湘南・横浜若者サポートステーション

0467-42-0203

