SPORTS & SUPPORT
KOTO city in TOKYO
スポーツと人情が熱いまち 江東区

求職者向け　参加費無料

自分のキャリアを叶える場所
江東しごとサポートセンター

令和7年 9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	29	30				

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

8月15日(金) 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。

4日(木) 10:30～12:30　どなたでも
職場で求められる「基本的なPCスキル」
－Excel中級編－
抽選

5日(金) 10:30～12:30　どなたでも
職場で求められる「基本的なPCスキル」
－実務Word編－
抽選

17日(水) 10:30～12:30　どなたでも
自分に合った求人の探し方
～求人票に散りばめられた謎を解き明かす！～

22日(月) 10:30～12:30　どなたでも
ストレス解消と良眠の魔法

24日(水) 10:30～12:30　女性
転職・再就職でワークライフバランスを再設計
「女性のためのキャリアチェンジ講座」
オンライン受講可

25日(木) 10:30～12:30　シニア(55歳以上)
シニア世代の仕事選びと働き方を考える

26日(金) 10:30～12:30　どなたでも
印象UP！就活や仕事で役立つ
ビジネスメールの基本
オンライン受講可

29日(月) 10:30～12:30　どなたでも
就活やビジネスのストレス対策
折れない心をつくる「レジリエンス」力
オンライン受講可

30日(火) 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

江東しごとサポートセンター

セミナー受付開始日や抽選セミナー当選発表、その他おススメ情報をチェック！

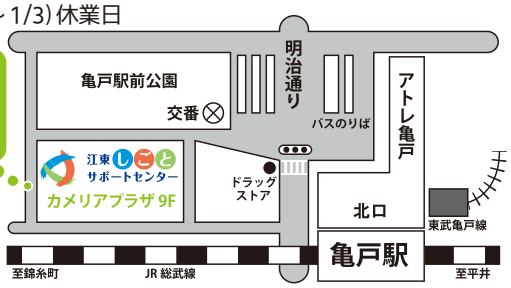
LINE　X　Instagram

【所在地】〒136-0071 江東区亀戸 2-19-1 カメリアプラザ 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

TEL. 03-5836-5160
Mail:koto-shigoto@os.persol-bd.co.jp

・JR総武線「亀戸駅」北口
・東武亀戸線「亀戸駅」徒歩2分



ジョブカメちゃん
江東しごとサポートセンター
イメージキャラクター

※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。

江東しごとサポートセンター

KOTO City in TOKYO スポーツと人情が熱いまち 江東区

令和7年 9月セミナー内容

求職者向け　参加費無料

シニア(55歳以上)…性別不問　女性 … 年齢不問　どなたでも … 性別・年齢不問

職場で求められる「基本的なPCスキル」−Excel中級編−

抽選

ROUND・COUNTIF・IF・VLOOKUP 等の関数を中心に学びます。営業事務を目指す方や「関数を使った表計算」を使用する仕事を目指す方向けです。
※ Excel の基本操作（表・グラフの作成や SUM 関数・AVERAGE 関数等）が問題なくできる方対象。

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Word編−

抽選

職場で求められているWordの基本的な実務レベルはどのくらい？チェックを兼ねて、知っていると便利な機能も習得しましょう。
※簡単な表作成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

自分に合った求人の探し方 〜求人票に散りばめられた謎を解き明かす！〜

長く働くためには、自分に合う職業や企業を選ぶことが大切です。入社してから「こんなはずではなかった」がないように、自分に合う求人の考え方や、求人票から読み解く方法を学びます。

どなたでも　会場：9Fセミナールーム

ストレス解消と良眠の魔法

ストレスを軽減するための心理的アプローチや対処法、セルフケアや睡眠の質を向上できる知識や方法など、リラックスとリフレッシュアップできる日常のヒントについてお伝えするセミナーです。

どなたでも　会場：9Fセミナールーム

転職・再就職でワークライフバランスを再設計「女性のためのキャリアチェンジ講座」

オンライン受講可

経験したことのない業界・職種にチャレンジする上で大切なことは？キャリアチェンジに必要なスキルや考え方についてお伝えします。最新の労働市場を理解し、方向性を明確にしましょう。ブランク（離職期間）からの再就職やキャリアチェンジに向けて、一歩前に踏み出してみませんか。

女性　会場：9Fセミナールーム

シニア世代の仕事選びと働き方を考える

シニア世代は、自分自身だけでなく、家族のかたちや暮らし方が大きく変わるタイミングでもあります。
そのような中で、シニア世代のより良い仕事選びと働き方について一緒に考えてみましょう。参加者同士でのグループワーク有り。

シニア(55歳以上)　会場：9Fセミナールーム

印象UP！就活や仕事で役立つビジネスメールの基本

オンライン受講可

就活や仕事を円滑に進めるために欠かせないビジネスメール。文書の目的と基本ルールを知ることで、相手に伝わりやすい文章を作ることができます。読み手が一読して理解できるビジネス文書作成の基本を学びましょう。

どなたでも　会場：9Fセミナールーム

就活やビジネスのストレス対策 折れない心をつくる「レジリエンス」力

オンライン受講可

「レジリエンス」力とは目の前の現実や困難に直面した時に「うまく適応できる能力」として注目されています。レジリエンスについて学び、強みや自己効力感の引き出し方など、困難をチャンスに変えて、課題に前向きに取り組める社会人を目指しましょう。

どなたでも　会場：9Fセミナールーム

【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・添え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

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。

登録ページはこちら▶

お申込みについて

- **8月15日（金）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。

◆PC スキル講座

- **受付〆切 8 月 20 日（水）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、8 月 20 日（水）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、8 月 22 日（金）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。