

# 再就職支援講座・相談

中央区立男女平等センター❀ブーケ21

9月開講❀秋のコースのご案内

講座・相談は無料！  
男性も参加できます  
託児もあります

- 生後3カ月～未就学のお子さん
- 講座の1週間前の17時までに  
お申し込みください



## ❀日時❀定員❀会場

講座の内容 (A講座かB講座のどちらか1つでもOK)

1

❀ 9月26日(金)

A:午前9時30分～10時55分  
B:午前11時5分～12時30分

❀30人❀男女平等センター

❀キャリア講座A AI使いになしスキルを学ぶ

献立づくりなど日常生活にも使える！頼れるパートナーになる！

❀キャリア講座B 知っておきたい年金・保険・法律

知らないと損します。100年ライフを充実させるための必須知識

2

❀ 10月3日(金)

午前10時～午後3時

❀20人❀ハイテクセンター

❀PC講座 Excelの学び直しで自信をつける

実務に役立つExcelスキルをやさしく学び直す！  
パソコン講座講師:日浦 敬子



3

❀ 10月10日(金)

午前10時～午後3時

❀20人❀ハイテクセンター

❀PC講座 仕事に役立つExcel上級テク

“なんとなく使ってる”から卒業。やさしく学ぶ、プロのExcel術  
パソコン講座講師:日浦 敬子

お申込み・お問合せは、  
中央区立男女平等センター  
☎03-5543-0651

パソコン講座の会場は  
ハイテクセンターです。

住所:中央区八丁堀3-17-9  
京華スクエア内TEL 03-3551-3200  
「八丁堀駅」A3出口より徒歩1分



※中央区在住以外の方も受講できます

くりはら ともしよ

キャリア講座 講師❀栗原 知女

女性の生き方・働き方をテーマに執筆・講演・コンサルティングを行うジャーナリスト。国家資格キャリアコンサルタントの資格をもち、就職支援、キャリアプラン作成、介護相談、人生相談全般に対応します！

キャリア講座・相談の会場は、  
中央区立男女平等センター  
「ブーケ21」3F研修室です。  
東京メトロ日比谷線・JR京葉線  
「八丁堀駅」A2, B3出口より徒歩3分  
住所:中央区湊1-1-1



## ＜受講申込書＞

参加希望の科目に○印をつけ(複数可)、下記にご記入のうえFAX送信してください

### ＜キャリア講座＞

### ＜パソコン講座＞

| 日時         | 科目(略称)   | ○印 | 日時        | 科目(略称)     | ○印 |
|------------|----------|----|-----------|------------|----|
| 9月26日(金) A | AIスキル    |    | 10月 3日(金) | Excelの学び直し |    |
| 9月26日(金) B | 年金・保険・税金 |    | 10月10日(金) | Excel上級テク  |    |

◆会場は、中央区立男女平等センター3階研修室  
 ◆定員は、30人(先着順)  
 ◆受講・託児ともに無料

◆会場は、中央区立ハイテクセンター  
 住所:中央区八丁堀3-17-9京華スクエア2階  
 ☎03-3551-3200  
 ◆定員は20人(先着順) ◆受講・託児ともに無料  
 ◆開催時間には昼休み(12時～13時)が含まれます。各自、昼食をご持参いただくか、近隣の飲食店をご利用ください。施設内に食堂はありません。託児の方はお子様とご自身の昼食をご持参ください。  
 ◆内容は、パソコンの基本的操作(電源のオンオフ、ローマ字入力、メールの送受信等)のできる方を対象としています。1人1台のPCで実技を行います。

キャリア講座・PC講座とも、お申込みはFAXでもできます

**FAX専用: 03-5543-0652**

お電話での  
お申込みはこちら➡ **03-5543-0651**

FAX 送信方向

|                  |    |                                                                                                                   |
|------------------|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 氏名(ふりがな)         | 年代 | 電話番号                                                                                                              |
| お子さんの名前(ふりがな)／年齢 |    | 託児希望がある場合は、左の欄にもご記入ください。<br> |
| 住所 〒             |    |                                                                                                                   |

**キャリア相談も無料で実施しています** お申込みはお電話で！ ☎ 03-5543-0651

| 日時        | 定員                                   |
|-----------|--------------------------------------|
| 9月 26日(金) | A:午後1時<br>B:午後1時30分<br>各2人<br>Aは託児優先 |

- キャリア相談は、キャリア講座終了後に同じ会場で開催します。
- 託児をご希望の方は、ご指定の相談日の1週間前の午後5時までに申し込みください。託児のない方は、当日の相談申し込みも可能です
- 相談時間は30分です
- 相談の秘密を守ります。安心してご利用ください
- 国家資格をもつキャリアコンサルタントが対応します
- ご希望があれば履歴書の添削も行います



- 仕事と家庭の両立ができるかな？
- 年齢のハンディが気になる
- 保育園探しはどうしよう？
- ブラック企業には入りたくない！
- 職務経歴書の書き方が分からない
- どうしたら面接に受かるの？



**相談すればスッキリ解決！**

