

あいるスキルアップ研修のお知らせ

「仕事をする際に必要な知識や技術を身につけるためのプログラムを行います。これから就労を目指す方、既に就労をしているけど改めて勉強したい方、どなたでも参加いただけます。グループで行うことにより、仲間と協力しながら相乗的なスキル向上を目指します。

① **ビジネスマナー講習**・・・社会人として必要なマナーが学べます！

企業等での各種研修も多数なさっている(有)グローバル梅田幸子先生をお呼びします！



テーマ： 職場でのあいさつ、マナー

※2月3月に各1回開講を予定しています。

詳細は希望者にお知らせをいたしますので、①【 】に○を入れてください。

② **パソコン講習(実践コース)**・・・事務職に就きたい方必修！ワード、エクセル実践講座です。ノーサイド

教育センター高橋貴美子先生が丁寧に教えてくださいます！

日程：

ワード 1月19日(木)、20日(金) 14:00~18:00
21日(土) 13:00~17:00

エクセル 1月26日(木)、27日(金) 14:00~18:00
28日(土) 13:00~17:00

パソコン講習は
定員10名まで
(先着順です)

③ **パソコン講習(応用コース)**

日程：

ワード 3月1日(木)、2日(金) 14:00~18:00
3日(土) 13:00~17:00

エクセル 3月8日(木)、9日(金) 14:00~18:00
10日(土) 13:00~17:00



※パソコン講習の土曜日の内容は、在職者の方にも活用して頂ける内容になっています。

うらめん
(裏面につづきます)

④ 就職活動SST…SSTとは生活技能訓練(Social Skills Training)の頭文字をとったものです。

就職活動に必要な技術を身につける練習を行います。時間は1時間です。

・2/2 (木): 生活習慣チェック(チェックリストを使いながら仕事に向けて必要な生活習慣を考えます)

・2/4 (土): 自己PRの練習(自分のアピールポイントが伝えられるよう練習します)

・2/7 (火): 履歴書の作り方(履歴書作成のポイントを確認しながら、正しい履歴書を作っていきます)

・2/9 (木): 面接のロールプレイ(作成した履歴書をもとに面接練習をします)



※全日程16:00～(前回と時間が変わりましたので、ご注意ください)

☆グループミーティング(⇒毎月、第1、第3土曜日に開催しています!)

毎月第1・3土曜日(15:30～16:30)にグループミーティングを行っています。就職したいという目標を持つ人、既に仕事をしているけれど話を聞いて欲しい人など、色々な人たちが集まり様々なテーマについて話し合いを行います。

スキルアップ研修は、働いている人でもどなたでも参加できます。また、出たいプログラムだけに参加をできます。(通して参加すると効果的です)。参加希望の方は、それぞれ前日までにいるまでご連絡ください多くの皆様のご参加をお待ちしております。ご不明の点はお気軽に下記までご連絡ください。

連絡先:

武蔵野市障害者就労支援センターあいる

電話: 0422-50-0255

FAX: 0422-38-7252

E-mail: ill1@lion.ocn.ne.jp



あいるスキルアップ研修スケジュール

1 月						
※1/21 のグループミーティングは PC 講習のため、お休みします。						
日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7 グループミーティング*
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19 パソコン講習 Word 実践①	20 パソコン講習 Word 実践②	21 パソコン講習 Word 実践③
22	23	24	25	26 パソコン講習 Excel 実践①	27 パソコン講習 Excel 実践②	28 パソコン講習 Excel 実践③
29	30	31				
2 月						
※2/4 のグループミーティングは就職活動 SST のため、お休みします。						
日	月	火	水	木	金	土
			1	2 就職活動 SST ①	3	4 就職活動 SST ②
5	6	7 就職活動 SST ③	8	9 就職活動 SST ④	10	11
12	13	14	15	16	17	18 グループミーティング*
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29			
3 月						
※3/3 のグループミーティングは PC 講習のため、お休みします。						
日	月	火	水	木	金	土
				1 パソコン講習 Word 応用①	2 パソコン講習 Word 応用②	3 パソコン講習 Word 応用③
4	5	6	7	8 パソコン講習 Excel 応用①	9 パソコン講習 Excel 応用②	10 パソコン講習 Excel 応用③
11	12	13	14	15	16 あいる交流会	17 グループミーティング*
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

けんしゅうもうしこみしょ あいるスキルアップ研修申込書

し め い 氏 名	
じ ゅ う し ょ 住 所	〒
で ん わ ば ん ご う 電 話 番 号	()

さんか きぼう まる きにゅう
参加をご希望されるプログラムの【 】に○を記入してください

①【 】	<p style="text-align: center;">こうしゅう <u>ビジネスマナー講習</u></p> <p><日時> ※2月と3月 各1回開講予定です。 くわしくは、希望者にお知らせいたします。</p>	
②W【 】	<p style="text-align: center;">じっせん <u>Word(ワード)実践コース</u></p> <p><日時> 1月19日(木)、20日(金) 14:00～、21日(土)13:00～</p>	
②E【 】	<p style="text-align: center;">じっせん <u>Excel(エクセル)実践コース</u></p> <p><日時> 1月26日(木)、27日(金)14:00～、28日(土)13:00～</p>	
③W【 】	<p style="text-align: center;">おうよう <u>Word(ワード)応用コース</u></p> <p><日時> 3月1日(木)、2日(金)14:00～、3日(土)13:00～</p>	
③E【 】	<p style="text-align: center;">おうよう <u>Excel(エクセル)応用コース</u></p> <p><日時> 3月8日(木)、9日(金)14:00～、10日(土)13:00～</p>	
④【 】	<p style="text-align: center;">しゅうしょくかつどう <u>就職活動SST</u></p> <p><日時> 2/2(木)、4(土)、7(火)、9(木) 16:00～</p>	

れんらく
各講習の前日までにご連絡ください。

FAX 0422-38-7252

まちが ねが でんわ う つ
おかけ間違いのないようお願いいたします。電話、メールでも受け付けています。

[TEL:0422-50-0255](tel:0422-50-0255)

Mail: ill1@lion.ocn.ne.jp