

パソコン実務初級科

受講料
無料！

※テキスト代
15,950円

日商PC検定 (文書作成・データ活用) 3級を目指そう！※任意受験

一般事務やパソコンを活かせる仕事を目指そう！

訓練期間 令和8年10月23日(金)～令和9年1月22日(金)

訓練時間 平日 9時～16時

募集期間 令和8年7月31日(金)～令和8年9月24日(木)

訓練会場 中野地域職業訓練センター

選考会 令和8年10月5日(月)

選考会場 長野技術専門学校

住所：長野市篠ノ井布施五明3537 TEL：026-292-2341

申込方法 ハローワークにて申込書を提出

募集人数 10名(開催最少人数8名)

対象者 パソコン初心者の求職者の方。主に60歳以上の方
を対象とした訓練です。50歳以上の方もご相談ください。



パソコン科目は予習復習時間を定期的に設けます



カリキュラム



48h パソコン基礎・ネットワーク

パソコンの基礎知識の習得、インターネットセキュリティ、SNSについて

18h 労働法、社会保険事務

ライフプラン、マネープランの立て方、介護保険について

87h ワード

タッチタイピング、文書作成の基本から構成、文書管理など技術の習得

102h エクセル

基本操作からデータベースの作成、集計からグラフィック利用技術などの習得

36h パワーポイント

ページの設定、編集の操作、書式の設定、デザイン（図形、効果文字）、スライドショーの設定と実行

9h 就職指導・就職支援

就職支援責任者による就職指導及び就職支援

26h キャリアコンサルティング、個人面談

ジョブ・カード作成支援、個人面談

8h コミュニケーション・アンガーマネジメント

多様な世代・価値観を理解し良好な職場関係を構築するための適切なコミュニケーションスキルの習得

5h ライフプランとキャリアプラン

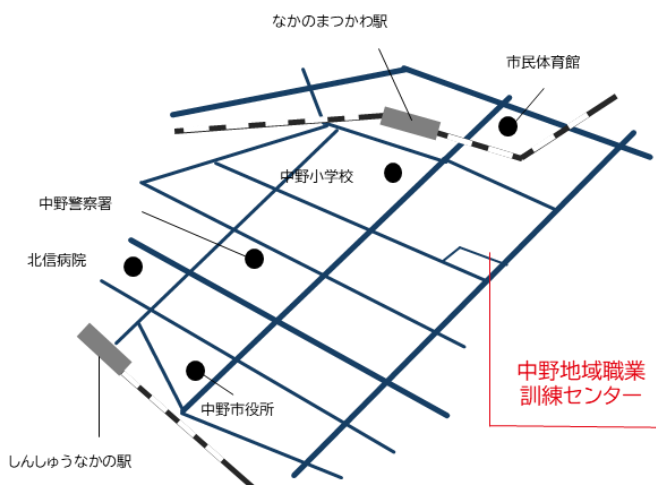
ライフイベントを見据えた就職と働き方について、企業人講話

4h オリエンテーション

訓練の流れ説明や各種手続き等

訓練会場

中野地域職業訓練センター
〒383-0013 中野市大字中野1457-1
TEL 0269-23-3005



申込・お問合せ

ハローワーク飯山 0269-62-8609
ハローワーク須坂 026-248-8609
ハローワーク長野 026-228-1300



無料駐車場完備
事前連絡で見学可能!!

ホームページ
はこちら

