

人生100年時代！  
中高年齢者向け



訓練生募集



# パソコン実務初級科



早期安定就労をめざして。  
実務に必要なパソコン技能、ビジネススキル  
コミュニケーション能力を習得しよう。



**募集期間**：令和6年8月1日(木)～令和6年9月24日(火)  
**選考会**：令和6年10月2日(水)  
**選考会会場**：長野技術専門校 長野市篠ノ井布施五明3537  
**申込方法**：ハローワークにて申込書を提出  
**対象者**：パソコンが初心者の対象となる求職者  
概ね60歳以上であるが、50歳以上の求職者であつても当該求職者の状況に応じ公共職業安定所が受講を認めた場合は受講可能

## 訓練の概要

高齢求職者のスキルアップ・スキルチェンジを実現するために、パソコンスキル習得に重点を置く訓練コース

## 想定される就職先・職務

- ・パソコン関連業務
- ・一般事務等

## 目標資格

- 日商PC検定
  - ・文書作成
  - ・データ活用
- 3級の取得を目指す



**訓練期間**：令和6年10月16(水)～令和7年1月15日(水)  
**訓練会場**：中野地域職業訓練センター  
**募集人数**：15名（開催最少人数12名）



人生設計の  
授業あり



**受講料無料！**

※テキスト代  
19,910円がかかります

訓練会場  
駐車場  
完備



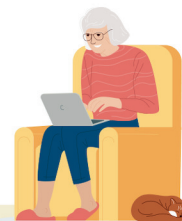
ハロートレーニング  
— 急がば学べ —



パソコンの勉強をするだけじゃない。今後のライフプランを考える、この講座ならではの講義も。



# 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

## 90H 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

## 105H エクセル

基本操作からデータベースの作成、集計からグラフイ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

## 4H オリエンテーション

訓練時間 平日AM9:00~PM4:00  
訓練中は求人情報等検索のためにパソコンを開放。

## 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

## 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

## 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履歴書、職務経歴書の作成指導

## 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

パソコン科目は予習復習時間を定期的に設けます！

### 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  
0269-23-3005



地図はナビで検索してください

### 申込・お問い合わせ

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

事前連絡で訓練会場  
の見学できます

HPはこちら

