



# サポステタイムス

2024年  
11月号

少しずつ風が冷たくなり始めましたが、体調などお変わりありませんか？さて、今月号では『選べる！学びのスタイル！パソコンスキルアップ講座』をお届けします。ご自身の就職活動の状況に合わせて、パソコンスキルを向上したいという方にオススメです！



選べる！学びのスタイル！

## パソコンスキルアップ講座

### パソコンスキルアップ講座とは

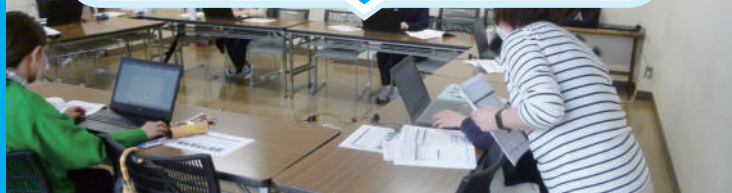
現在就職活動中の49歳までのパソコン初心者の方を対象とした講座です。  
パソコンスキルに自信がなくて応募に一步踏み出せない方、パソコン基礎力を身に付けて応募先の幅を広げたい方など、より積極的な就職活動につなげていく意欲のある方の受講をお待ちしています！！

開講スケジュールはコチラ



講義形式で講師からしっかり学べる！ 定員6名

### 対面講座



仕事でよく使うWord、Excelの基礎を3日間で学ぶ講座です。Wordでは社外向けのビジネス文書、Excelでは売上実績表をそれぞれ作成します。【使用ソフト】・Windows10・Office2016

講座内容

#### Word基礎

社外向けの文書を、見本をもとにイチから作成します。文字書式、段落書式、表、図の挿入などWordの基礎操作を学ぶことができます。テキストに沿って進めていくので、実務経験がない方も安心して受講できます！

#### Excel基礎

効率的に見栄えの良い表とグラフを作成していきます。データ入力、数式・基本的な関数、グラフの基本操作を通じてExcelでよく使われる機能などを学んでいきます。

※対面講座は全日程参加できる方が優先となります。



適度に全体を巡回しながら進行して下さったので、スムーズに質問することができて良かったです。質問したことで自分が全体の進行を止めてしまうのではという心配もなく安心して受講できました。

自分のペースでじっくり学べる！

### オンライン学習



西宮市立勤労会館内のパソコン貸出ブースにて、対面講座と同じ内容をご自身のペースで動画を見ながら学習することができます。 ※スタッフのサポートはございません。予めご了承下さい。

### オンライン学習内容

Word・Excelに加えてPowerPointの基礎も学ぶことができます。また、オンライン学習サイト内の学習動画は自由に視聴可能です。パソコンスキルを身につけるだけでなく、ビジネスマナーなど就職活動や働き始めてからも役立つスキルを学ぶ動画もあります！

#### 受講にあたって

- ①説明会にて学習計画を作成。
- ②開始後は、パソコン貸出ブースに來所の上、学習計画をもとにご自身で進めていただけます。  
※パソコン貸出ブース利用時は予約が必要です。
- ③受講後にフォローアップ面談を実施します。



パソコン貸出ブース



高校生以来、パソコンに触れることがなかったので学び直しの機会になりました。詰め込みすぎず、余裕を持った計画を立てることは、今後、仕事をする上でも活かしていきたいと思いました。

### 受講までのながれ

対面講座、オンライン学習ともに講座説明会への参加が必須となります。まずは、西宮サポステ(0798-31-5981)までお気軽にお問い合わせください。

#### 1. 説明会予約申込み

電話または来所にて、講座説明会の予約をお取りください。講座説明会は随時開催しています。(説明会所要時間:50分程度)

#### 2. 説明会当日

講座説明会にて、当講座の主旨を説明し、サポステ利用登録を行います。受講目的やパソコンスキルを確認後、正式に申込みが完了します。

#### 3. 講座開始

いよいよ講座開始！サポステの様々な就労支援メニューとパソコン講座を組み合わせ、就職活動をパワーアップさせましょう！

※対面講座・オンライン学習ともに受講料は無料です。

# 11月のスケジュール

月	火	水	木	金	土	日
<b>【初めてご利用の方】</b> キャリア相談・各講座をご希望の場合は、西宮サポステへのご登録が必要となります。 予めお電話やHPにてご予約をお取りください。				1 キャリア相談 PC講座	2 休所日	3 休所日 文化の日
4 休所日 振替休日	5 キャリア相談 価値観発見	6 キャリア相談	7 キャリア相談	8 キャリア相談	9 休所日	10 休所日
11 キャリア相談	12 キャリア相談 VPI 職業興味検査	13 キャリア相談 GATB(筆記検査)	14 キャリア相談	15 キャリア相談 GATB(器具検査) ゲームデバック 体験講座	16 開所日	17 休所日
18 キャリア相談 ビジネスマナー ～電話対応～	19 キャリア相談 プログラミング 体験講座	20 キャリア相談 ビジネスマナー ～メール作成～	21 キャリア相談	22 キャリア相談	23 休所日 勤労感謝の日	24 休所日
25 キャリア相談	26 キャリア相談 ストレス マネジメント	27 キャリア相談	28 キャリア相談	29 キャリア相談	30 休所日	

※協力:認定NPO法人育て上げネット 社会連携事業

適性・適職を知り、就職活動に役立てよう!

## GATB 一般職業適性検査

GATBとは、11種類の筆記検査と4種類の器具検査により、仕事をする上で必要とされる基礎的な能力を測定し、仕事との相性を考え、自己理解を深めるための検査です。

**筆記検査** 11/13(水) 14:00～15:30

**器具検査** 11/15(金)

※時間調整は個別で行います。

**対象** 49歳までの就職を希望する方

**定員** 6名

**会場** 西宮市民会館  
西宮市立勤労会館

**申込** 事前予約制。  
西宮サポステへの利用登録が必要です。



## ゲームデバック体験講座 ～ゲームの裏側をのぞいてみませんか?～

ゲームなどを作る過程で生じた不具合(バグ)を項目書に沿って確認しレポートを作成します。



**日時** 11/15(金) 13:15～15:15  
※申込締切:11/8(金)12:00

**対象** ゲームデバックの仕事やIT業界で働くことに興味のある49歳までの方

**定員** 2名※予約制

**会場** 西宮市立勤労会館

**申込** ※講座受講にあたり事前学習が必要です。  
詳しくは申込時に説明します。  
※西宮サポステを初めて利用される方は利用登録が必要です。

## プログラミング体験講座 ～プログラミングってこういうことか!～

Hour of Code を使用して、プログラミング体験を行う講座です。  
※Hour of Codeについては、  
<https://hourofcode.com/jp> をご覧ください。



**日時** 11/19(火) 13:30～15:30

※本格的なコーディングではなく『プログラミングをする感覚』をつかむ講座です。

**対象** プログラミングやIT業界で働くことに興味のある49歳までの方

**定員** 2名※予約制

**会場** 西宮市立勤労会館(PC貸出ブース)

**申込** 事前予約制。  
西宮サポステへの利用登録が必要です。

49歳までの方のための  
就労相談窓口

## 西宮若者サポートステーション

【厚生労働省委託事業】運営:一般社団法人キャリアエール



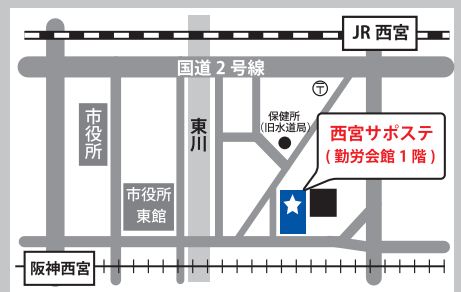
**開所時間** 月～金・第2土曜 9:30～18:00

**TEL** 0798-31-5951

**休所日** 土(第2土曜を除く)日・祝・年末年始

〒662-0912 西宮市松原町2番37号  
西宮市立勤労会館1階

<https://career-yell.jp/nishinomiya/>



履歴書などの応募書類の添削、面接対策やジョブ・カードの作成等お気軽に相談してくださいね!